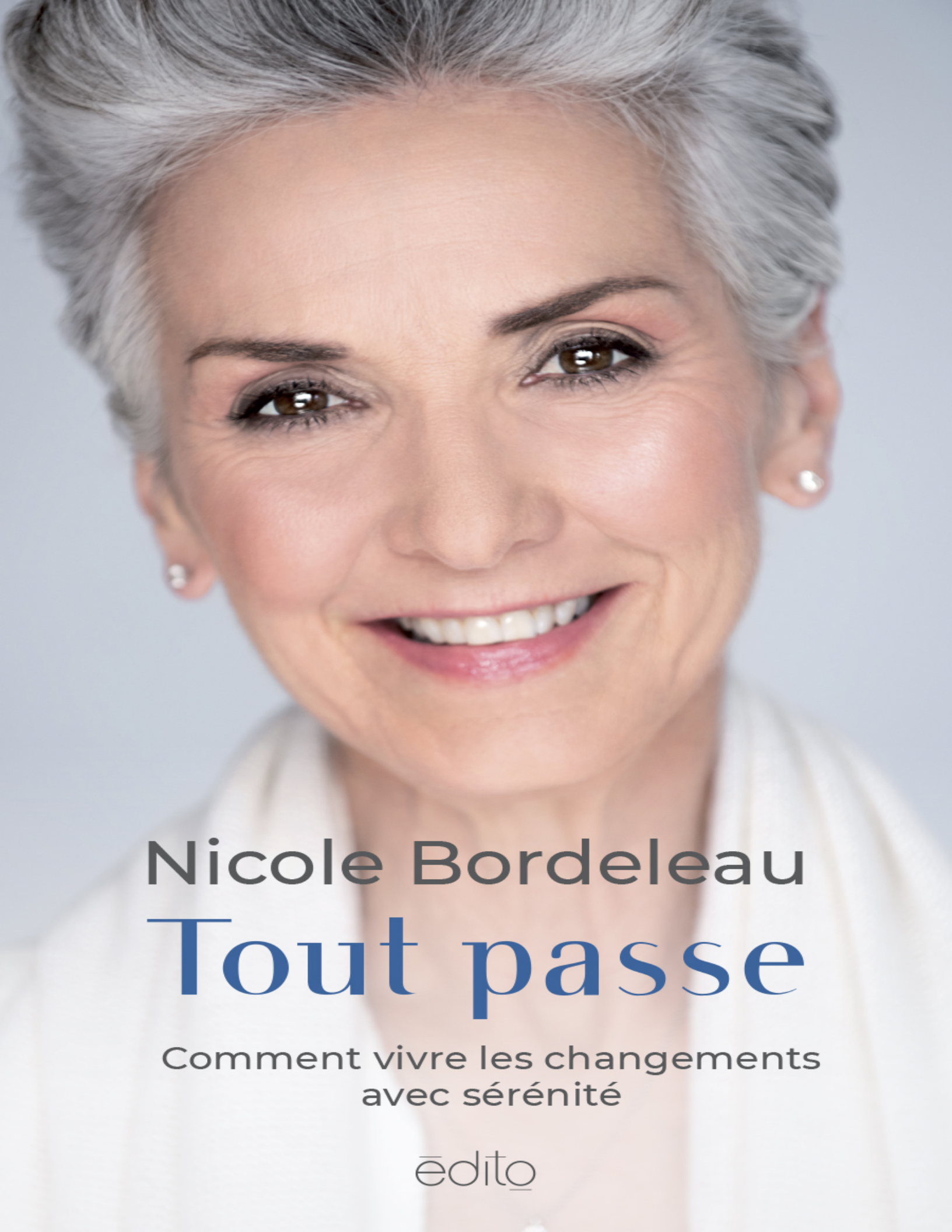


A close-up portrait of a woman with short, styled grey hair. She has a warm, friendly smile, showing her teeth. Her eyes are brown and looking directly at the camera. She is wearing small, round pearl earrings. The background is a soft, out-of-focus light blue.

Nicole Bordeleau

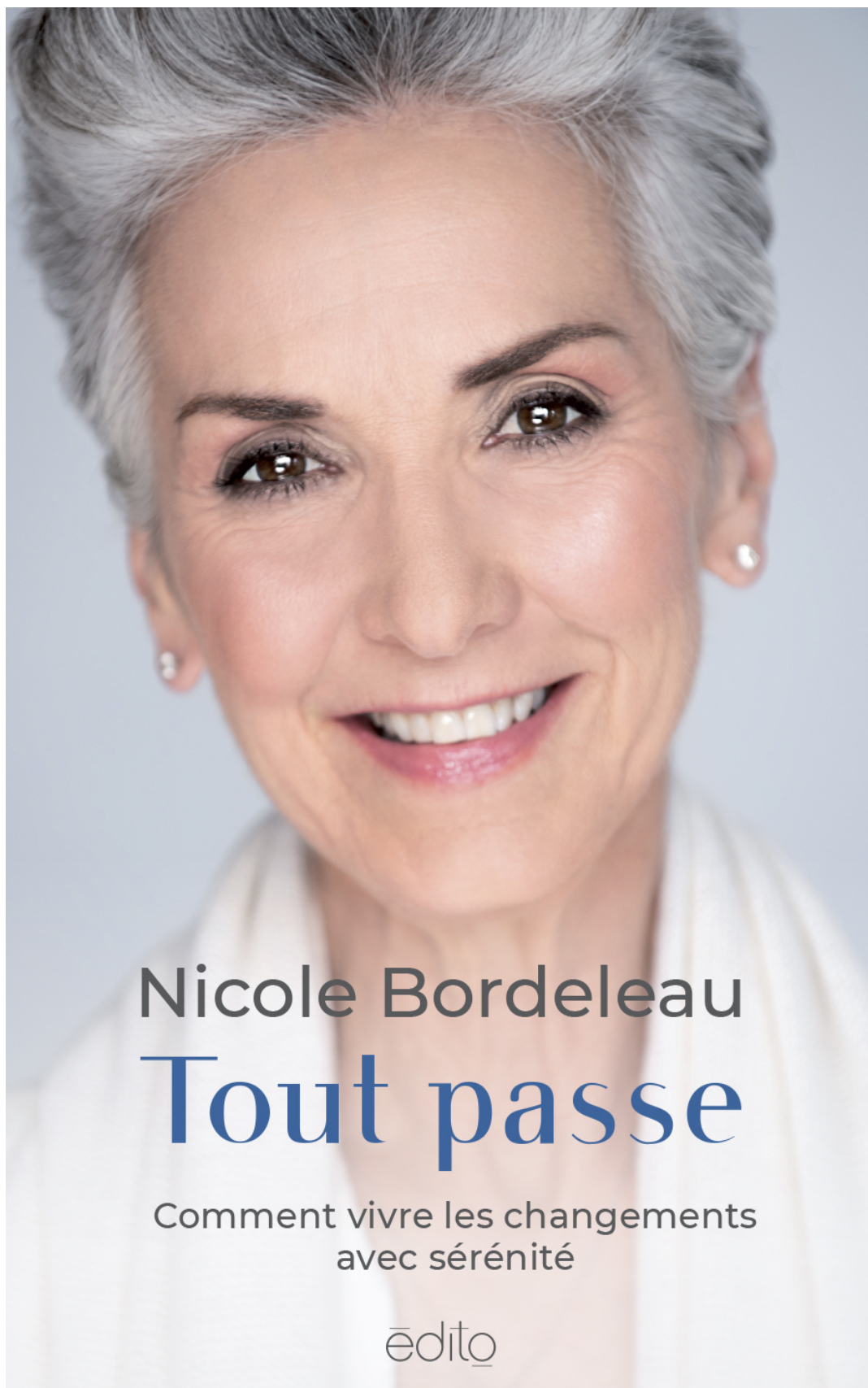
Tout passe

Comment vivre les changements
avec sérénité

ēdito

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



Nicole Bordeleau
Tout passe

Comment vivre les changements
avec sérénité

edito



Table des matières

[Couverture](#)

[Page titre](#)

[Crédits](#)

[Exergue](#)

[Préambule](#)

[Introduction](#)

[La vertigineuse aventure de vivre](#)

[Introduction](#)

[Être là, simplement](#)

[PREMIÈRE PARTIE](#)

[Accueillir les changements](#)

[Avis de recherche](#)

[Au commencement était le chaos](#)

[La légende du vieux sage et de la montagne](#)

[En chute libre](#)

[Cartographie d'un désir](#)

[Quelques mots de sagesse à méditer](#)

[DEUXIÈME PARTIE](#)

[Le pouvoir de l'attention](#)

[Être pleinement au présent](#)

[Ce qui mène au bonheur](#)

[La force de la concentration, la sagesse de l'attention](#)

[Le moine et la cloche](#)

[S'ouvrir à la présence attentive](#)

[Premier volet: la concentration contemplative](#)

[Deuxième volet: la vision pénétrante](#)

[Des mots sages à méditer](#)

[Une précieuse leçon](#)

[Vers un nouvel art de vivre](#)

[Exercice méditatif Ce qui importe](#)

[Écllosion de l'instant présent](#)

[Sortir de l'attente](#)

[TROISIÈME PARTIE](#)

Vers une joie de vivre

La joie pure et simple d'être vivant

Déconfinement en cours

Transformer l'inconfort en réconfort

Quelques paroles sages à méditer

L'esprit, créateur de paradis ou d'enfer?

Désarmement intérieur

Les causes de nos souffrances inutiles

QUATRIÈME PARTIE

À ciel ouvert

Le temps qu'il fait intérieurement

Transcender la peur

Le courage du cœur

L'éternité d'un instant

L'amour qui manque au monde

Correspondance de nuit

Bibliographie

Quelques lectures connexes pour approfondir certains sujets

Remerciements

De la même autrice

Quatrième de couverture

Nicole Bordeleau

Tout passe

Comment vivre les changements
avec sérénité

édito

Révision : Sylvain Trudel

Correction : Marie-Claude Barrière, Céline Vangheluwe

Conception graphique : Ann-Sophie Caouette

Photographie de couverture : Laurence Labat

Site web de l'autrice : nicolebordeleau.com

ISBN : 978-2-89826-011-7

ISBN Epub : 978-2-89826-012-4 Dépôt légal – Bibliothèque et
Archives nationales du Québec, 2020

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2020

© Gallimard ltée – Édito, 2020

Tous droits réservés

*Ce livre est dédié à ceux et celles qui
accueillent
le chaos de la vie en eux.*

Il n'existe que deux
façons
de vivre votre vie. L'une
comme si rien n'était un
miracle. L'autre comme si
tout était un miracle.

Albert Einstein

Préambule

La vertigineuse aventure de vivre

Hier, le temps était superbe. Au début de la matinée, une belle grosse bordée de neige toute blanche est tombée sur la ville. En une heure, le décor s'est transformé en un paysage féerique. Aujourd'hui, une pluie verglaçante s'abat sur la région. Dehors, tout est recouvert d'une fine couche de glace : les arbres, les trottoirs, les rues, les ponts, les voitures. Demain, on prédit le retour du soleil. Ce jeu complexe, changeant, unique et mouvant, c'est l'impermanence. C'est ainsi que l'on appelle cette force invisible et agissante qui fait, défait et refait le monde. Sous son influence, le jour cède sa place à la nuit. Les semaines se succèdent. Les mois passent. Les saisons se suivent. Les années s'envolent. Nos visages se creusent de rides, nos cheveux grisonnent, nos corps vieillissent. Le succès, la renommée, le pouvoir, s'ils nous sont donnés, se révéleront tôt ou tard comme des expériences transitoires. Il en sera de même pour les échecs, les défaites, les pertes. Les joies, les chagrins, les gains, les compliments, les critiques, les douleurs, les plaisirs – tout est marqué du sceau de l'éphémère. Cette instabilité touche tout ce qui vit.

Dès que l'on s'exerce à vivre avec plus d'attention, la conscience de l'impermanence des choses s'approfondit. On comprend alors que ce que l'on appelle « je » ou « moi » n'est pas une entité figée dans le temps, mais plutôt un processus dynamique d'interactions entre nos pensées, nos sentiments et nos sensations. Notre perception de nous-

mêmes, les idées et les concepts que nous entretenons sur la personne que nous sommes sont voués à se modifier. Nous créons notre monde intérieur en croyant être notre corps, nos opinions et les rôles qui nous identifient aux yeux des autres, or ces phénomènes fluctuent. En tant qu'êtres humains, nous sommes constamment ballottés par les vents changeants de l'existence. Le courant insaisissable de l'impermanence touche tout ce qui est. Nous pourrions toujours essayer de lui résister, mais ce serait comme tenter de retenir de l'eau dans la paume de notre main. Rien ni personne ne peut interrompre le cycle de ces perpétuels changements.

N'avez-vous pas remarqué que, chaque fois que vous vous construisez un nid douillet au creux de vos habitudes, les grands vents de la vie viennent balayer votre quai? La raison en est simple : tout ce qui vit se doit de participer à cet incessant mouvement de transformation. Alors que l'existence nous apporte sans cesse des preuves que rien ne demeure toujours, nous nous obstinons à croire que les choses vont durer. Cette réaction, bien qu'elle soit des plus humaines, est l'une des causes premières de nos souffrances. Tant de nuits blanches, de peurs, d'angoisses et d'inquiétudes pourraient nous être évitées si nous apprenions à vivre en harmonie avec cette brûlante vérité selon laquelle tout passe. Ainsi, il est inutile de chercher la permanence et la sécurité de notre monde. Alors, comment avancer sereinement au cœur de cette instabilité? Existe-t-il un bonheur durable, un état de paix qui ne dépendrait d'aucune de ces circonstances extérieures? Où trouver la quiétude intérieure dans un univers si fluctuant, si incertain?

Dans ses *Lettres à un jeune poète*, Rainer Maria Rilke écrit une chose merveilleuse : « Ne vivez pour l'instant que vos questions. Peut-être, simplement en les vivant, finirez-vous par entrer insensiblement, un jour, dans les réponses. » « Vivre nos questions », c'est accepter qu'il n'y ait aucune finalité sur laquelle nous appuyer. Ce que l'on croit solide, acquis et stable aujourd'hui pourrait se révéler demain fragile, inconstant et instable. En vérité, une seule certitude tient la route : peu importe ce qui survient en ce moment même, cela aussi est appelé à changer. Au lieu de tenter de construire des remparts, de nous dissimuler derrière des façades, de nous protéger avec des boucliers, nous pourrions vivre plus sereinement avec les circonstances mouvantes de l'existence si seulement nous pouvions comprendre que tout est en perpétuel changement. Swâmi Prajñânpad disait : « On ne peut arrêter les vagues, mais on peut apprendre à naviguer. »

Ce qui nous attend dans les années à venir sera en grande partie façonné par notre manière d'être aujourd'hui. Notre plus grand défi est de ne pas nous laisser passivement emporter par les courants de notre attention dispersée. C'est ici et maintenant que l'avenir se dessine. Habiter pleinement l'instant qui nous est donné est un premier pas dans cette belle et grande aventure de vivre plus consciemment.

Quel est le secret pour vivre sereinement avec la brièveté des choses? Développer une présence entière, vibrante, vivante.

Introduction

Être là, simplement

Une nuit d'encre vient tout juste de tirer sa révérence. Derrière elle, une étoile oubliée trône au-dessus d'un horizon faiblement éclairé. À travers le flou et le familier quelque chose cherche à naître. Et me voilà devant l'aurore qui se lève. Cette heure fragile du monde. Le moment du jour où je m'assois sur un petit banc de bois. Je suis à pratiquer l'art de la pleine attention. Ici, « pratiquer » n'est pas tout à fait adéquat. Il ne s'agit pas de m'entraîner en vue d'une compétition ou d'une performance. Il ne s'agit pas d'un exercice mental, pas plus que d'un acte de volonté. Ni même d'une technique à laquelle je m'exerce pour devenir plus concentrée. Nul besoin d'effort ou d'acharnement. Je ne tente pas d'être calme. Je ne recherche aucun état particulier, même pas celui de la relaxation. Il est évident que, si quelqu'un passait et me demandait ce que je fais là, il me faudrait répondre : rien. Je ne fais rien. À l'extérieur, du moins. Or, à l'intérieur de moi, tous les possibles se rencontrent. L'esprit de l'art de l'attention est une manière d'être à soi et au monde. Une façon ouverte et bienveillante d'entrer en lien avec la réalité en devenant pleinement attentif au moment présent. Nous pouvons ainsi mieux voir les conditionnements qui nous limitent intérieurement. Et, progressivement, les transformer en des attitudes plus constructives dans notre quotidien. Ce faisant, nous cessons de vivre sur le pilote automatique. On l'aura compris, l'art de l'attention n'est pas réservé

exclusivement à un espace-temps dans la journée. Notre vie entière est façonnée par cette manière d'être.

L'ascèse est terminée, je descends au rez-de-chaussée de la maison. Le silence dans la cuisine fait écho aux bruits de mes pas. Par la grande fenêtre, sous la lumière blanchâtre des réverbères, un vent léger fait virevolter quelques flocons. Auparavant, je ne me serais pas attardée si longuement à leur présence. Or, depuis que j'en sais plus sur la formation de ces minuscules cristaux, je ne les vois plus comme avant. L'existence d'un flocon de neige commence par une simple particule de poussière. D'environ un dixième de millimètre de diamètre. À la saison froide, l'air se condense sur le grain de poussière jusqu'à former une gouttelette. À cette étape, elle est encore trop légère pour tomber du ciel toute seule. Elle devra patienter jusqu'à ce que la température chute au-dessous de zéro avant d'amorcer sa descente. Dès que le froid s'en saisit, la goutte se transforme en un flocon. Il ne faudra pas moins de 100 000 gouttelettes pour former un seul flocon de neige de la forme d'une petite étoile à six branches. Lors de leur descente, certains prendront l'aspect d'une aiguille, d'un cylindre, d'une larme à six pointes, tandis que d'autres ressembleront à une colonne creuse, à un filament ou à d'autres formes hexagonales. Tout cela pour une durée de vie de quelques secondes. Pour toutes ces raisons, quand j'en vois tomber du ciel, je tente d'en faire le décompte aussi soigneusement que ceux qui comptent leurs bénédictions.

En ce monde, les vraies richesses sont si modestes, si éphémères, qu'elles passent souvent inaperçues. Nous pouvons toujours nous acharner à attendre de grandes choses de l'existence, mais si nous ne pouvons entrevoir le *miracle* dans l'ordinaire de nos vies, c'est peine

perdue. La pire des choses sur cette terre n'est pas de mourir, mais de vivre comme si nous étions déjà morts! Depuis cette prise de conscience, je m'efforce de prêter attention aux autres petites grâces qui me sont données. Évidemment, je n'y arrive pas toujours. Cependant, je m'y exerce chaque jour.

Apparemment que, en vieillissant, nous voyons d'une autre manière ce que nous avons toujours tenu pour acquis. C'est vrai pour moi qui compte soixante-trois printemps. Je trouve cette formule fort jolie pour parler du défilement des années : soixante-trois printemps. Soit soixante-trois fois à sentir le parfum des lilas. Soixante-trois premières neiges. Soixante-trois ans à « rouler sa pierre », disait mon grand-père.

L'autre jour, une amie qui entame la cinquantaine m'a demandé si, dans la soixantaine, on devenait un peu plus sage. Peut-être, ai-je répondu. Moins inquiète qu'à quarante ans? Possiblement. Plus patiente qu'à trente ans? Ça dépend. Plus lucide qu'avant? Assurément, ai-je dit en souriant. Évidemment, ce n'est pas une vérité absolue. Je suis arrivée à cette étape de l'existence où l'on prend conscience qu'il faut se tenir loin des convictions. En cette vie, rien n'est garanti. Du moment que l'on affirme quelque chose, haut et fort, c'est risqué. En somme, dès que l'on met un point après une affirmation, l'impermanence, de son grand coup de crayon, l'efface pour y substituer une virgule. Il ne nous reste donc qu'une certitude. Une seule : rien n'est immuable.

Aujourd'hui, pour ne pas oublier la valeur de cet instant, j'écris. Je note dans un carnet la magnificence d'une herbe folle ou l'admirable volonté d'une tulipe. Je noircis des feuilles pour célébrer

la beauté éphémère d'un silence. Et pour rendre hommage au courage discret d'une tendre amie qui vit avec un cancer, son second. Sur ces moments magnifiques et tragiques qui forment la trame d'une vie, j'écris. Je m'interroge aussi sur le sens de l'existence ou je tente de lui en donner un. J'écris ainsi chaque jour sur tout, dont je ne sais rien.

Parfois, en écrivant, j'ai une vision de mon père attablé dans la salle à manger. Écrire était pour lui une façon d'apprendre à mieux vivre. Tout au long de mon enfance, maintes fois je l'ai vu faire le geste de prendre sa plume au lieu d'un ixième verre. Dans la lumière du soir, sa lourde tête penchée sur ses carnets, l'acte d'écrire, à ses yeux, revenait à prier. Recueilli en lui-même, il laissait glisser sur le papier sa mélancolie ou sa douleur. Sa colère du moment ou un regret du passé. Il délivrait ainsi ses états d'âme, et l'écriture aimait les recevoir. De toute sa vie, l'écriture ne l'a jamais quitté. Des années après son départ, ma mère m'a offert un cadeau inestimable : les journaux intimes de mon père. Dans ces petits cahiers noirs, j'allais découvrir un inconnu. Alors que je vivais avec un homme intransigeant et autoritaire, j'y ai fait la rencontre d'un être tendre et affligé. Il est puissant l'acte d'écrire. Mon père y a trouvé un remède à sa douleur et un antidote à l'alcool. À mon tour, l'écriture est devenue ma précieuse alliée. Comme pour mon père, certains jours elle me tient lieu de prière. En d'autres instants, elle me sert de doux rappel de l'idée que tout est appelé à passer.

À cette grande question – comment vivre avec cette instabilité constante? –, il nous faudrait reprendre les mots d'Albert Einstein : « Il n'existe que deux façons de vivre votre vie. L'une comme si rien n'était un miracle. L'autre comme si tout était un miracle. » Tout est

là. Tout est dit. Très tôt dans notre existence, quelqu'un devrait nous enseigner la valeur d'un flocon de neige, d'une lune qui monte au ciel, d'une pluie qui tombe, du rire d'un enfant, de la sagesse d'un vieillard. Il nous serait alors impossible de ne pas voir le *miracle* de la vie prendre forme sous nos yeux.

Auras-tu la patience d'attendre que les vents de ton mental se calment? La détermination de rester immobile jusqu'à ce que ton cœur s'apaise? La sagesse de laisser respirer tes questions? L'humilité de te taire jusqu'à ce que le silence te réponde?



PREMIÈRE PARTIE

Accueillir les changements

Il vaut mieux être en
périphérie de ce qui
s'élève
qu'au centre de ce qui
s'effondre.

Friedrich Nietzsche



Avis de recherche

Shantideva, le philosophe indien, disait : « Pensez-vous vraiment que vous trouverez assez de cuir pour en couvrir la terre entière afin de protéger vos pieds du sol rocailleux? Avec le cuir d'une simple semelle, vous parviendrez au même résultat. »

Que ce sage enseignement m'aurait été précieux à l'âge de vingt-sept ans! À l'époque, je croyais que le bonheur était tributaire des conditions extérieures. Cette fausse impression était en partie responsable du fait que je vivais dans un état d'attente permanent. L'autre part de responsabilité m'appartenait : je tentais de prévoir et de contrôler chaque détail de ma vie. N'y parvenant pas, je menais mon existence en mode combat. Tantôt, je luttais pour obtenir une chose; le moment suivant, pour en repousser une autre.

Pendant ce temps, j'étais convaincue que, si la collectivité ou les gens autour de moi changeaient, tout irait mieux pour moi. Et j'étais même prête à patienter jusqu'à ce que mes problèmes disparaissent miraculeusement pour être heureuse et vivre en paix! Bien entendu, tout cela se jouait dans mon inconscient. Aujourd'hui, je vois

combien il est facile de juger et de réagir en croyant que les autres sont responsables de nos problèmes. Dans ces moments-là, nos pensées et nos interprétations faussent notre perception de la réalité. Pourtant, au lieu de demeurer prisonniers de nos vieux schémas de pensée, nous pouvons agir consciemment pour transformer les situations de notre vie. À tout moment, nous pouvons reprendre le contrôle de notre esprit en redirigeant notre attention sur ce qui se passe dans l'ici et le maintenant de notre vie. Cela ne signifie pas que nous découvrirons sur-le-champ la solution à tous nos problèmes. Cependant, nous serons davantage maîtres de nous-mêmes. Ce n'est pas une tâche aisée, mais nous pouvons tous y arriver. Avec un peu d'entraînement chaque jour, chacun peut y parvenir. Et si, malgré nos efforts et notre bonne volonté, des situations demeurent inchangées, nos réactions émotionnelles en seront tout de même transformées. Ainsi, au lieu de réagir impulsivement ou d'attendre passivement, nous vivrons la pure expérience du moment présent.

Pour ma part, cette précieuse leçon m'aurait été fort utile en 1984, alors que je m'obstinais à attendre que mon univers se recouvre d'une épaisseur protectrice pour me préserver de tout inconfort. Or, j'allais bientôt faire l'expérience d'une douleur si vive qu'elle marquerait un point de non-retour dans mon existence. En juillet de la même année, mon père est mort subitement, à l'âge de cinquante-deux ans. Rien, absolument rien ne m'avait préparée à ce terrible événement. Sans compter que, dans ma vie, nulle relation ne fut plus tortueuse que celle avec mon père. Nous nous parlions, mais sans nous entendre. Nous nous regardions, mais sans nous voir véritablement. J'en souffrais, mais j'attendais que ce soit lui qui fasse les premiers pas vers moi. Or, il est décédé sans que nous ayons pu

résoudre nos conflits. J'en étais dévastée. Ma seule option était de fuir cette douloureuse réalité. M'évader au bout du monde pour ne plus ressentir cette douleur. En faisant mes bagages pour l'Asie, je prenais pour excuse le besoin de partir au loin pour me « retrouver ». La vérité était tout autre. En fait, je quittais Montréal dans l'espoir d'échapper à moi-même. À l'heure du départ, je revois le visage de ma mère en deuil et l'expression de choc sur le visage de mes amis. Tous soupçonnaient les vraies raisons de mon voyage : l'espoir. Toujours le même. Celui de trouver la paix ailleurs qu'en moi-même.

Après avoir vidé mon compte de banque et parcouru 13 000 kilomètres, vingt-deux heures plus tard j'atterrissais à Bangkok avec pour seule compagnie mon immense chagrin. Pour m'en distraire, j'allais m'étourdir dans mille activités touristiques, visiter des sites historiques, des marchés en plein air, des boutiques et des restaurants, des palais royaux, des temples et des monastères. Trois semaines plus tard, fauchée et complètement crevée, j'ai refait le voyage en sens inverse. De retour chez moi, j'ai défait mes valises et rangé mon passeport. Et, puisque rien en moi n'avait changé, mon expérience de la vie au cours de l'année suivante demeurerait sensiblement la même. Je serais toujours aux prises avec les mêmes tracasseries. Dix-huit mois plus tard, j'allais refaire mes bagages pour suivre cette fois un autre itinéraire. Le bonheur était, encore et toujours, ailleurs. J'irais donc le rejoindre. Cette quête perpétuelle me pousserait cette fois à tout liquider pour aller vers une nouvelle relation, dans un autre pays.

À force de nous raccrocher à nos illusions, nous nous obligeons à lutter contre des vents puissants. Pourtant, si nous acceptons les

changements avec plus de sérénité, nous découvririons que ces courants ne jouent pas contre nous, mais pour nous. Or, nous nous agrippons solidement à nos certitudes, refusons de lâcher prise, fermons les yeux sur la réalité en nous croyant protégés des courants de l'impermanence. Du moins, c'est de cette façon que j'agissais. Mais, à force de vivre ainsi, j'ai été rattrapée par l'épuisement et la maladie. Dès lors, il m'a été impossible de fuir plus loin, et toutes mes illusions se sont effondrées. J'allais toutefois en tirer une grande leçon de vie : où que j'aille sur cette terre, que ce soit en plein cœur de Bangkok, au bord de la mer à Cape Cod, dans un penthouse à New York ou dans un trois-pièces à Montréal, implacablement, je me rencontrerais! Partout où j'irais, j'y serais. J'aurais beau changer de coiffure, de décor, de travail, de pays ou de relation, toutes les tactiques d'évitement me ramèneraient encore et toujours à moi! Inutile d'essayer de recouvrir de cuir la surface de sa vie pour s'assurer d'un certain confort extérieur. Le temps était venu de consacrer tous mes efforts à me transformer moi-même.

Dans les mois et les années à venir, j'entreprendrais le plus beau et le plus grand des voyages. Cette fois, à l'intérieur de moi. Au départ, les retrouvailles avec mon être profond ne furent pas celles que j'avais imaginées. Notre essence spirituelle ne se révèle pas miraculeusement au terme d'une réflexion ni d'une thérapie. On n'arrive pas à se transformer uniquement à coups d'efforts, à force de volonté et de renoncement. Ni même, allais-je le découvrir plus tard, par suite d'une mise à l'épreuve prolongée, dans de longues retraites silencieuses. On doit aussi faire preuve d'ouverture, de confiance et d'abandon.

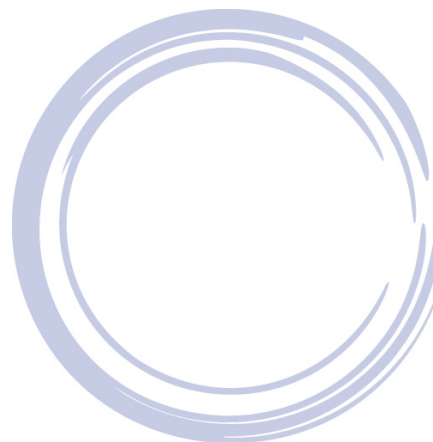
Comme je me trompais en croyant que la spiritualité se résume à l'ascèse de la méditation! Certes, le fait que je puisse dorénavant méditer une heure par jour était fort louable. Mais il me restait vingt-trois autres heures à vivre! Cette prise de conscience brutale, définitive et radicale allait faire voler en éclats tous mes fantasmes spirituels. Si je souhaitais vivre une véritable métamorphose, je devais le faire hors du banc de méditation et mettre ma spiritualité à l'épreuve dans mes relations humaines et dans les petits moments ordinaires du quotidien. Car, avant même de penser à être « spirituelle », il me fallait apprendre à me réincarner dans mon propre corps. Découvrir comment rassembler et réintégrer toutes les parties de moi, des plus lumineuses aux plus sombres. Pour « devenir » un être humain unifié, il me fallait commencer par accepter d'être humaine. Imparfaitement. Pleinement. Je devais donc trouver le courage et l'humilité d'accepter tout ce que j'avais repoussé de moi-même auparavant : le chagrin, la vulnérabilité, l'impuissance, la peur, la colère, la solitude. Sinon, ma guérison, dans le sens plein du terme, ne pourrait s'amorcer.

La part spirituelle qu'on appelle aussi l'indicible en soi n'est pas « identifiable » comme l'est par exemple un membre de notre corps. Ni « programmable » comme l'est notre cerveau. Dans les années à venir, j'allais devoir faire preuve de persévérance et de patience, car cette odyssée spirituelle, je le sais maintenant, ne connaît pas de fin. Je pressens une autre chose pour laquelle je ne peux fournir aucune preuve irréfutable. L'être profond, en vous et moi, c'est l'essence même de la vie. La grande vie. La Présence immense de l'impermanence dans toute sa mouvance. Dans sa dimension la plus

vivante. La plus réelle. La plus élevée qui soit. Pour l'accueillir, il n'y a qu'une voie : lâcher prise intérieurement.

La voie spirituelle, du moins telle que j'en fais l'expérience, n'est pas toujours un beau grand voyage fait d'avancées spectaculaires en lignes droites. En réalité, le chemin vers soi, tel qu'on le décrit dans certains livres ésotériques, ne ressemble en rien au mien. À ce jour, mon parcours s'apparente plus à un slalom qu'à une lumineuse envolée. Certains jours, j'ai l'impression d'être perchée en équilibre au sommet d'un escalier en colimaçon, étroit et sombre, et la seule façon d'en descendre, une marche à la fois, est de m'appuyer solidement sur mon expérience méditative. Cependant, les fruits que je récolte au passage sont si précieux que je compte poursuivre ce cheminement intérieur jusqu'à mon dernier souffle.

La sagesse, c'est de savoir choisir. Choisir entre la colère et la paix de l'esprit. Entre la division et l'harmonie. Entre la discrimination et la compassion. Entre le rejet et le respect.



L'avenir, tu n'as point à le
prévoir,
mais à le permettre.

Antoine de Saint-Exupéry



Au commencement était le chaos

La semaine dernière, les jours de pluie se sont multipliés. La grisaille de mars semblait déterminée à ne jamais céder sa place. Or, aujourd'hui, la journée fut lumineuse. Après avoir travaillé de longues heures à une conférence à venir, j'allume la télé. Il est dix-huit heures. Un homme fraîchement rasé, au veston bien coupé, énumère les grands titres de l'actualité. Les nombreuses nouvelles de ce 11 mars 2020 ont toutes une chose en commun : elles ne sont pas très heureuses. Peu après, le bulletin est interrompu par la publicité commerciale d'un célèbre marchand de meubles qui nous annonce en grande pompe que nous pouvons nous évader dans les Caraïbes. Il suffit de dépenser plusieurs centaines de dollars dans ce magasin et de rembourser sa dette par versements pour être admissible à ce concours. Retour aux informations. Une nouvelle de dernière heure tombe! L'Organisation mondiale de la santé (OMS) déclare que la nouvelle maladie, la COVID-19 (CO signifie « corona »; VI, « virus »; D, *disease* [maladie]; et le nombre 19 indique l'année de son

apparition), se propage à un rythme si alarmant qu'elle est désormais considérée comme une pandémie.

J'arrive à peine à comprendre le sens de ce que je viens d'entendre. Une pandémie? Alors que plus de sept milliards et demi de personnes cohabitent sur une petite planète dont les ressources naturelles s'épuisent à grande vitesse? Alors qu'une crise environnementale sans précédent sévit aux quatre coins du globe, que les crises migratoires et raciales braquent les projecteurs sur les graves inégalités sociales de notre monde? Et voilà que, pour corser les choses, s'ajoute à cela une crise sanitaire d'une grande complexité en raison de la COVID-19!

Voilà où nous en étions en ce printemps 2020 qui semblait ne jamais vouloir prendre fin. Cette pandémie entraînait de lourdes pertes humaines, ravageait l'économie mondiale et secouait brutalement les fondations de nos sociétés. Pendant ce temps, les chercheurs s'activaient dans l'espoir d'élaborer un vaccin.

Un soir, je me suis souvenue d'une phrase de la Genèse, ce texte fondamental relatant la création du monde. « La terre n'était que chaos et vide. » Ces mots me semblaient d'une troublante actualité. S'ils ont su traverser les temps avec tant de pertinence, c'est qu'ils révèlent la vérité sur le passé comme sur le devenir de l'humanité. En philosophie, on utilise le terme « chaos » pour décrire l'état de confusion qui précède la création du monde. Alors que, en physique, il s'agit plutôt d'un système dynamique soumis à des actions connues, mais dont l'évolution à long terme est imprévisible. Peu importe l'angle sous lequel on l'observe, le chaos est annonciateur d'importants changements.

Autrement dit, il y a là une occasion à saisir : construire une société nouvelle. Mais, pour y arriver, nous devons remettre radicalement en question les notions de rentabilité et de consommation à outrance qui rythmaient nos vies d'avant la pandémie. Nous devons repenser notre monde, nos communautés. Le système matérialiste qui régissait alors nos sociétés a littéralement épuisé les ressources de notre planète. La préservation des écosystèmes de notre monde doit devenir notre toute première préoccupation. À une époque où nous croyons pouvoir tout gérer, tout planifier, tout prévoir, un microscopique virus nous oblige à nous confronter à la fragilité de ce que nous avons construit et à la fugacité de ce qui nous entoure. La vie, telle que nous l'avons connue, est en voie de disparition. Nous nous sommes évertués à dépenser temps, argent et énergie pour améliorer nos vies extérieures, mais le moment est venu d'explorer d'autres avenues. Manifestement, le modèle économique fondé sur l'« avoir » ne fonctionne plus. Nous pouvons travailler très fort chaque jour à amasser des biens matériels et à soigner notre apparence, mais nous savons trop bien que ces activités et ces acquisitions tournent à vide. Voilà la preuve irréfutable que le monde matériel ne peut être le garant de notre bonheur, ni de notre paix intérieure ni de notre esprit créateur. Nietzsche disait : « Il faut porter encore en soi un chaos, pour pouvoir mettre au monde une étoile dansante. » Cela revient à dire qu'un chaos indescriptible peut donner naissance à quelque chose de novateur, d'édifiant et d'émerveillant. Qu'accueillir le chaos en soi, c'est aussi accepter d'être transformé, transmué dans sa forme la plus brute et la plus vibrante qui soit. Une telle réalisation, digne d'un « Monde nouveau », ne peut donc débiter ailleurs qu'en vous et moi.

Nous voilà au commencement de quelque chose. De fait, c'est le chaos. Le signe annonciateur d'une nouvelle ère.

En moi, comme tout autour de moi, de nouvelles prises de conscience émergent. Nous sommes confrontés à de nombreux questionnements quant à la direction à prendre pour créer ce monde nouveau. S'interroger sur ces enjeux aussi cruciaux n'est pas sans générer des sentiments d'anxiété et d'insécurité. Cela est compréhensible. « C'est peut-être quand nous ne savons plus que faire que sonne l'heure de notre vrai travail, et quand nous ne savons plus quelle voie emprunter que commence notre vrai voyage », écrivait le poète Wendell Berry.

Nous sommes aux prémices d'un changement important. Une manière inédite d'aborder la vie, qui mise sur l'être humain et le replace au centre des priorités de la société, prend forme peu à peu. Ce n'est pas trop tôt, étant donné l'état du monde. Fort heureusement, il semble qu'il n'est pas trop tard non plus. Ces derniers mois, des millions de personnes ont observé les consignes sanitaires afin de participer au mieux-être collectif. Parallèlement, des foules de plus en plus imposantes envahissent les rues, et des forces gigantesques se mettent en branle pour bousculer l'ordre établi. Oui, c'est le chaos. Mais gardons bien à l'esprit que c'est le signal du commencement d'une transformation de par le monde. Actuellement, par-delà les frontières, les langues, les religions, les croyances, les cultures et les couleurs de la peau, chacun doit décider à quoi ressembleront nos vies et notre monde à venir. Si nous persistons à vivre comme nous l'avons fait jusqu'à maintenant, nous resterons captifs de l'ère du paraître, de l'ancienne conception égocentrée de la société matérialiste. Nous continuerons à porter nos

œillères mentales. Chacun restera de son côté, hypnotisé par ses écrans, robotisé par ses habitudes. Dans cette optique, nous demeurerons prisonniers du brouillard qui occulte l'infinie richesse d'une réelle transformation. Or, nos sociétés ne peuvent se changer par elles-mêmes. Le chaos possède cette faculté de nous remettre face à nous-mêmes.

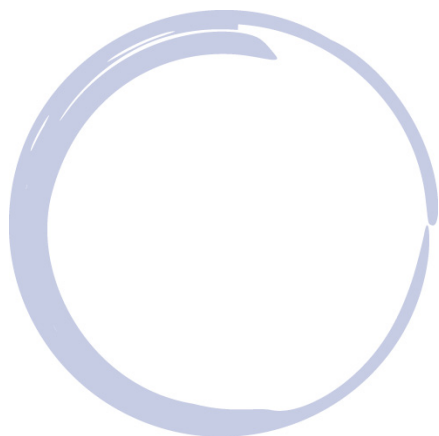
Le célèbre astrophysicien Hubert Reeves disait récemment à une journaliste : « Le gros du problème, ce n'est pas la pollution, mais sept milliards six cents millions de petits problèmes. » Si nous restons assis là, à attendre qu'un monde meilleur émerge miraculeusement sous nos yeux, nous ferons fausse route. Rien ne changera, à moins que nous n'apprenions à développer en nous-mêmes les conditions propices au partage, à l'empathie, à la justice, à l'entraide, à la solidarité. Les inégalités sociales, les désastres écologiques et toutes les autres crises nous posent la seule question qui compte vraiment : dans quelle sorte de société souhaitons-nous vivre désormais? Dans quel monde voulons-nous voir grandir nos enfants? nos petits-enfants? les générations à venir? L'heure est au choix. Présentement, il n'y a pas de « pilule miracle » qui puisse faire disparaître les difficultés dans nos vies et les tragédies sur cette terre. Cependant, une chance nous est donnée. Nous pouvons décider ensemble de quoi sera faite la société d'après la COVID-19. Bâtissons-nous un monde nouveau ou choisirons-nous le statu quo?

La pandémie à l'œuvre nous annonce la fin d'un cycle. Et elle nous offre l'occasion de repartir à neuf. Par où commencer? Par réformer la vision matérialiste, qui mise sur *acquérir*, *accumuler*, *posséder*, en choisissant plutôt un art de vivre qui place l'être humain au centre des priorités de la société. N'est-ce pas la raison

d'être de tout chaos? Le propre d'une crise n'est-il pas de nous secouer, de nous réveiller, de nous ramener à l'essentiel?

Depuis les débuts de l'histoire de l'humanité, l'être humain est appelé à choisir entre la lumière et la noirceur. La peur et l'amour. L'espoir et le désespoir. L'égalité et l'inégalité. La paix et le conflit. La réalité et l'illusion. Chacun de nous possède la capacité intérieure de tirer le meilleur parti de ce qu'il est. Si nous souhaitons que notre monde change pour le mieux, nous devons être prêts à transformer notre manière d'être. À vivre plus consciemment. À renoncer à nos attachements personnels pour cultiver des vertus essentielles, des valeurs favorisant le mieux-être de notre humanité, telles que l'amour, le respect de soi et de l'autre, la bienveillance, la compassion. Sommes-nous disposés à nous éveiller à la réalité? Au plein potentiel de notre esprit humain? Si la réponse est oui, l'heureuse nouvelle est qu'il existe plus de sept milliards six cents millions de petites solutions sur cette planète, à cette heure même.

Celui ou celle qui parvient à accueillir la totalité de la réalité sera celui ou celle dont la vie sera une aventure riche et profonde.





La légende du vieux sage et de la montagne

Une légende chinoise raconte qu'une vaste montagne jetait son ombre sur un petit village. Privés de soleil, les habitants et leurs enfants étaient rachitiques. Un beau matin, les villageois virent que le plus ancien des leurs s'apprêtait à quitter le village, une cuillère de céramique à la main.

- Où vas-tu? lui demandèrent les gens.
- Je vais à la montagne, répondit le vieux sage.
- Pour quoi faire?
- Pour la déplacer.
- Avec quoi?
- Avec cette cuillère.
- Tu es fou. Tu n'y arriveras jamais!
- Je ne suis pas fou. Je sais fort bien que je n'y arriverai pas seul, mais il faut bien que quelqu'un commence le travail!



En chute libre

Hier soir, au téléphone, j'ai confié à un ami que ce qui m'aide le plus à pacifier mon esprit durant ces jours de grande vulnérabilité, c'est de méditer cet enseignement de Chögyam Trungpa :

« La mauvaise nouvelle, c'est que vous êtes en chute libre, sans parachute, et qu'il n'y a rien à quoi vous agripper. La bonne nouvelle, c'est qu'il n'y a pas de sol non plus. »

Être en chute libre, c'est tourbillonner dans la spirale infernale de nos ruminations, de nos angoisses existentielles, de nos obsessions, de nos incertitudes, de nos problèmes. C'est se perdre dans le courant émotionnel qui se fait et se défait en permanence dans notre tête.

« Il n'y a pas de sol » signifie que, en cette vie, rien n'est définitif. Rien n'est fixé. Puisque rien n'est permanent, rien dans la société matérialiste n'a le pouvoir de nous satisfaire très longtemps. Tout est appelé à se transformer continuellement. Ainsi, le nouvel emploi

dont on avait rêvé se révèle au fil des mois plus exigeant que le précédent. L'amour passionnel, censé nous rendre heureux à jamais, avec le temps, commence à battre de l'aile. L'argent, le succès, la renommée et le pouvoir que l'on espérait vont se révéler, tôt ou tard, fragiles et transitoires. La voiture de sport, la maison neuve, la résidence secondaire, le voyage au bord de la mer, la retraite, un jour ou l'autre, ne seront plus des sources de contentement. Pourquoi? Parce que notre bonheur ne peut venir de l'extérieur. Croire autrement, c'est courir droit à l'insatisfaction, à la frustration, à la souffrance. En fait, la mauvaise nouvelle concernant le bonheur, c'est que nous le cherchons au mauvais endroit.

Notre vision de la vie doit changer, disait mon ami. Notre façon de penser, de nous parler, d'agir avec les autres et de nous comporter collectivement à l'égard de la nature doit aussi être reconsidérée. Alors que nous pourrions être les créateurs et les inventeurs d'un avenir meilleur, on nous encourage dès notre plus jeune âge à cultiver le besoin obsessionnel de remplir nos placards, nos tiroirs et les pages de nos agendas. C'est aussi en raison de notre peur du vide, ajouta mon ami. Pour calmer nos angoisses face à l'imprévisibilité de notre monde, nous consommons. Nous courons après un idéal quelconque, quelque chose, voire n'importe quoi, pour apaiser nos craintes d'un avenir incertain. Du matin au soir, chacun dans sa tête, nous fantasmons sur nos vies au lieu de les vivre par l'expérience. Nous passons ainsi notre existence à tenter d'acquérir tout ce que nous pouvons pour préserver l'illusion de tout maîtriser. Ce faisant, nous avons perdu l'émerveillement de vivre en harmonie avec notre environnement. Le temps est venu de redevenir humain, conclut mon ami.

Les crises actuelles ne sont-elles pas des avertissements? Ne nous incitent-elles pas à préserver le lien avec notre humanité? En fait, ce qui nous est proposé à travers ces crises, c'est simplement de remettre l'accent sur le verbe « être ». Être dans l'ici et le maintenant de nos existences. Être conscient de notre impact sur la planète. Être humain. Et mieux vivre ensemble. Il est vital de respirer, boire, manger, se sentir en sécurité, respecté et aimé, et tout autant de renouer un lien réel avec cette humanité que nous avons tous et toutes en partage.

En cette ère où la technologie et la science inventent sans cesse des outils et découvrent des remèdes pour améliorer nos vies, qu'est-ce qui nous manque le plus? C'est la capacité à se voir, à s'écouter, à se regarder comme des êtres humains qui ont besoin les uns des autres. Et qui doivent donner un sens à ce qu'ils traversent tous ensemble. Nous ne pourrions y arriver qu'en vivant en totale adéquation avec la réalité. L'existence est remplie de situations qui échappent à notre contrôle. Or, nous possédons tous le pouvoir d'agir sur notre manière d'être, dans l'instant présent. Qu'est-ce qui nous en empêche? Le passé ne peut être changé. L'avenir est à prendre en compte, bien évidemment, mais l'important, c'est d'agir maintenant. Si notre vie dans le moment présent est parasitée par des conditionnements qui nous maintiennent sur le pilote automatique, il est essentiel d'en prendre conscience, dès aujourd'hui. Ainsi, nous pourrions passer des mois et des années à planifier un avenir meilleur, mais, sans faire de profonds changements dans notre quotidien, tout cela resterait vain.

La quiétude intérieure et l'attention bienveillante sont des forces qui ne cessent de s'approfondir lorsque nous sommes au moment présent.



Cartographie d'un désir

Par la fenêtre entrouverte me parviennent la tiédeur du jour qui se lève, le bruissement du vent et le chœur des oiseaux du petit matin. C'est au printemps que les oiseaux chantent le mieux et avec le plus de force, m'a dit récemment une amie ornithologue. L'été, ils sont trop occupés à nourrir leur nichée. De plus, avait-elle ajouté, ils doivent se montrer discrets pour ne pas attirer l'attention des prédateurs. Tandis que, au printemps, ils s'en donnent à cœur joie, puisque c'est grâce à leurs chants qu'ils se séduisent et qu'ils établissent les frontières de leurs territoires respectifs. Avec cette merveilleuse symphonie en fond sonore, je prends place à ma table de travail. Depuis deux ou trois jours, une sourde angoisse m'a fait désertier mon bureau. En conséquence, j'ai pris du retard dans mon travail.

Or, ce matin, j'ai bon espoir de rattraper le temps perdu. Tout concorde à me conforter dans ce sentiment. La maison est silencieuse. Les chiens dorment, chacun dans son panier. La quiétude n'en est que plus profonde. Ce matin, j'ai pour but

d'avancer dans mon manuscrit. L'écran de mon ordinateur s'allume. Je clique sur le fichier. Le document s'ouvre. À grande hâte, je repère l'endroit où je me suis arrêtée hier, et mes mains se mettent à taper allègrement sur le clavier.

La matinée s'écoule paisiblement. Mon corps et mon esprit sont en harmonie dans l'instant présent, lorsque, dans l'angle supérieur droit de l'écran, une notification retentit soudainement dans un « ding! » joyeux. Du coup, mon esprit s'emballe. *Qu'est-ce que c'est? Vite! Tu devrais prendre connaissance de ce message. C'est peut-être important, voire urgent.* J'y jette un œil, le temps d'en saisir le sujet. Il s'agit d'un avis m'informant que j'ai droit à un nouveau modèle de téléphone intelligent. Ce message ne nécessitant pas une réponse immédiate, je décide de poursuivre mon travail. Mais déjà ma concentration flanche. Du coup, mon mental est ailleurs, dans un autre espace-temps. Insatisfait de ce moment, il désire maintenant autre chose.

Nous sommes prisonniers de schémas qui nous poussent à réagir impulsivement à nos moindres envies. Parce que notre mental a tendance à se définir selon les apparences du monde extérieur, il s'accroche à des fantaisies et à des illusions comme à des bandes Velcro. La fascination des réseaux sociaux tient de cet envoûtement pour le divertissement, la nouveauté, l'excitation sous toutes ses formes. Brusquement, une envie folle nous prend de vouloir autre chose que ce qui est là. N'importe quoi. Une fois que le mental s'accroche, l'obsession n'est pas bien loin.

Pour toutes ces raisons, il est essentiel de comprendre que, derrière chaque fantasme, se camoufle une pulsion inconsciente de

fuir l'instant présent. Il est difficile de cultiver la paix intérieure à travers le flot des désirs, le tumulte des tentations et la fièvre des attirances qui nous encouragent à vivre ailleurs qu'ici et maintenant. Un désir, quel qu'il soit, c'est fort. Si fort qu'il peut kidnapper notre attention pour l'emprisonner dans un passé qui n'est plus ou pour la projeter dans un futur qui n'est pas. Quand bien même nous voudrions hurler dans notre tête pour le faire fuir ou pour nous échapper, personne ne peut venir nous en délivrer. Personne d'autre que nous-mêmes.

Évidemment, certains désirs apportent de la douceur et de la magie dans notre quotidien. Le seul reproche, c'est qu'ils nous propulsent continuellement dans un autre temps, loin de l'instant présent. Ici, je ne parle pas des désirs universels, par exemple être heureux, être aimé, donner un sens à sa vie, vivre en santé, en sécurité. Ce sont là des aspirations nobles et de précieux objectifs à préserver. Non. Il s'agit plutôt ici d'une autre forme de fantasmes, de ces utopies qui meublent nos têtes d'envies, de lubies, de soifs de toutes sortes. Ces insatiables désirs qui laissent derrière eux des traces d'insatisfaction et des résidus d'incertitude et d'insécurité. Car, cela, on l'oublie. On oublie que, hier, avant-hier, le mois passé ou l'année dernière, on a tout mis en œuvre pour combler ses moindres envies. On l'oublie, puisque l'on a choisi de se rappeler que la trêve est provisoire, pour se concentrer sur la gratification. Ah! Quel soulagement de pouvoir enfin savourer pleinement ce que l'on vient d'obtenir! Quelle merveilleuse sensation d'assouvissement! Chaque fois, on se laisse prendre au jeu, en se disant que cela ressemble drôlement à la liberté. On se sent donc libre de voguer de désir en désir.

Le hic, c'est que ce jeu ne s'arrête jamais. Le casino des désirs est ouvert jour et nuit. Sept jours sur sept. À vie. Essayez, vous verrez. Faites cette expérience : répondez très vite à votre premier désir. Vous constaterez qu'un autre se cache tout juste derrière lui. Ainsi peut-on passer ses journées à dire oui à chaque impulsion, mais, à force de vivre ainsi, sollicité par mille et une distractions, préoccupé par des envies et des fantasmes, on peut facilement perdre le contact avec ce qui se passe en soi et autour de soi. On est « vivant », certes, mais sans l'être vraiment. On ne voit plus l'espace, ni le décor où l'on évolue, ni son entourage. On ne voit que l'objet de son désir. Or, puisque tout est appelé à changer, une envie cède rapidement sa place à une autre, puis à une autre encore, et ainsi de suite. Le monde actuel incite en permanence les gens à surconsommer, donc à n'être jamais contents. L'insatisfaction chronique n'est-elle pas devenue l'une des graves affections de nos sociétés contemporaines? Nous en sommes tous plus ou moins atteints. Ce qui rend malheureux, dit le philosophe André Comte-Sponville, c'est d'espérer constamment autre chose. Devant la tyrannie d'un désir, que faire?

Savoir comment fonctionne notre esprit est la voie qui mène vers la liberté intérieure. Nous n'en sommes pas toujours conscients, mais dans notre tête la dispersion et l'agitation commencent souvent ainsi : un désir survient. En soi, cette pensée n'a aucun pouvoir. Mais, dès que l'on choisit de lui prêter attention – autrement dit, dès qu'on la suit –, elle se met à proliférer. Elle s'accroche à d'autres pensées qui se transmutent en un désir. Un simple désir n'a pas la force de nous entraîner dans son sillage, sauf si nous choisissons de le nourrir à la source de notre imaginaire.

Nous connaissons tous cette sensation de tiraillement. Cette lutte intérieure entre la fascination qu'exerce une envie sur notre esprit et notre raison qui tente d'intervenir. Un désir peut prendre plusieurs formes : un objet convoité, la recherche d'un plaisir, l'insatisfaction qui nous pousse à toujours vouloir autre chose, l'impulsion de combler un vide. Lorsqu'un désir est semé dans un esprit agité, dispersé ou anxieux, il ressemble à un feu de broussaille qui peut dégénérer en un énorme brasier. Ce faisant, il devient le centre de notre attention. Parfois, certains désirs s'éclipsent après quelques secondes. D'autres s'éteignent au bout de quelque temps, tandis que d'autres encore nous mènent dans des sentiers dangereux. Une passion naissante peut devenir dévorante. Une simple envie peut tourner à l'obsession. Une obsession peut se transformer en une dépendance.

De nos jours, la frénésie enivrante du cyberspace stimule l'avidité, le besoin de posséder davantage de biens, le goût du divertissement et de la nouveauté. À cause du nombre croissant de messages publicitaires et de sollicitations, nous ne savons plus faire la différence entre nos besoins vitaux et nos envies superficielles, lesquelles s'additionnent avec le temps. Ainsi, nous perdons la vraie nature du désir, celui qui est porteur de sens et de bonheur dans notre vie. Cela dit, la paix intérieure n'est pas l'extinction définitive de tous nos désirs, mais le renoncement à ceux qui nous volent l'instant présent, qui nous affaiblissent moralement et nous font souffrir intérieurement. Pour nous libérer des tiraillements de ces vaines envies, nous devons reprendre les rênes de notre attention.

Quand on s'incarne dans son corps, qu'on se lie à ses souffles, qu'on est attentif à ce qui est là, dans l'ici et le maintenant,

graduellement les automatismes se résorbent. La réactivité s'éteint. La pulsion meurt. En conséquence, l'esprit se détache peu à peu des désirs superficiels pour concentrer son énergie sur les véritables besoins. Sans cela, on risquerait de perdre sa liberté intérieure à force de courir d'un « meilleur » moment à un autre, toute sa vie durant.

En revanche, savoir aussi que la beauté, la profondeur et la richesse de notre vie ne relèvent pas simplement de la satisfaction de nos moindres désirs, mais bien plutôt de notre capacité à vivre avec attention, constitue une première étape. La seconde est de réaliser que, dès maintenant, nos choix auront un impact sur notre vie, pour le meilleur ou pour le pire. Chacune de nos décisions trace le chemin de notre quotidien et celui de nos communautés.

Par où commencer? Il faut d'abord comprendre que de nombreux désirs sont induits par un esprit qui n'est pas entraîné à maintenir une attention soutenue et déliée. Laissé ainsi, sans entraînement, l'esprit devient vulnérable, distrait, instable. L'agitation, l'ennui, l'anxiété et la quête incessante de toujours en vouloir plus s'en emparent. Par conséquent, on souhaite posséder plus d'objets matériels, se perdre dans les divertissements, vivre toutes sortes d'expériences vaines et futiles. D'où l'immense besoin d'apprendre à son propre esprit à se détacher de ces mille et un tiraillements intérieurs en focalisant son attention sur le moment présent.

Notre liberté intérieure tient au non-attachement. J'ai d'ailleurs appris une très belle méthode pour apaiser le feu ardent d'un désir et calmer la tourmente de l'esprit. Il s'agit notamment de répéter cette courte phrase : « Pour le moment, j'ai tout ce dont j'ai besoin. »

Devant la répétition de ce mantra, l'esprit cultive le détachement et le désir perd des forces. Autrement dit, il s'agit de laisser chaque désir aller et venir librement dans notre esprit. C'est le conseil que nous donnent les grands sages de ce monde : pour pacifier le mental, déposez les armes. Tenter de nous libérer d'un désir en luttant contre lui, c'est comme essayer d'éteindre un feu avec du feu. Comme on observe le mouvement du souffle en méditant, la clé est de rester le témoin des désirs qui vont et viennent. Qui montent, puis s'apaisent. Faites-en l'expérience. Laissez les désirs aller et venir dans votre esprit. Observez-les apparaître, disparaître, réapparaître et repartir. La véritable liberté, vous le découvrirez par vous-même, n'est pas de céder à tous les caprices du moi, mais de vivre plus consciemment.

En ce bel après-midi d'avril, dehors, les oiseaux chantent encore. Chaque bruit du monde emplit l'espace. Au lieu de courir mentalement après un autre désir éphémère, j'ai choisi de demeurer à mon clavier. Pour aujourd'hui, mon attention a triomphé, et le sentiment d'avoir bien travaillé me réjouit. Pour l'heure mon esprit a vaincu sur la quête de satisfaction matérialiste. Ce ne sera pas toujours le cas, je le sais trop bien. Il est si facile de se laisser tenter de nouveau par un ailleurs meilleur. Mais, pour le moment, je choisis de savourer le contentement de vivre au présent.

Lorsque l'esprit se détache de ses désirs, qu'il se libère de ses exigences, c'est un grand pas vers la paix intérieure.



Quelques mots de sagesse à méditer

Lorsque tu abandonnes les désirs qui montent en toi
et que tu te satisfais des choses telles qu'elles sont,
tu fais l'expérience de la paix.

Lorsque ton esprit n'est pas troublé par le malheur,
lorsque tu ne recherches pas le plaisir,
lorsque tes émotions sont paisibles,
lorsque tu es libéré de la crainte et de la colère,
tu fais l'expérience du calme.

Lorsque tu es libéré de tous les liens,
lorsque tu es indifférent au succès et à l'échec,
tu fais l'expérience de la sérénité.

Lorsque tu soustrais tes sens
au plaisir des sens, telle une tortue qui rentre ses membres,
tu fais l'expérience de la sagesse.

Bhagavad-Gîtâ

DEUXIÈME PARTIE

Le pouvoir de l'attention



Être pleinement au présent

Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne savoir pas demeurer en repos dans une chambre », disait Blaise Pascal. C'était au XVII^e siècle! De nos jours, c'est pire. Alors que nous passons de plus en plus de temps devant nos écrans, nous sommes de moins en moins concentrés. Notre esprit, disent les chercheurs, s'évade de 20% à 40% plus souvent qu'avant l'ère numérique. Par exemple, à la lecture d'un texte en 2004, la durée moyenne de notre concentration était d'environ trois minutes. En 2012, elle avait décliné à une minute quinze. De nos jours, on estime que les plus « concentrés » d'entre nous le sont pendant quarante-cinq secondes, la moyenne étant de trente secondes. Quant aux plus distraits, ils ne peuvent guère se concentrer sur un texte plus de dix secondes. Dans un monde où tout est mis en œuvre pour détourner notre attention constamment, demeurer dans le présent n'est pas chose aisée, ni pour moi ni pour personne. Pour s'en rendre compte, il suffit de jeter un œil autour de soi. À la moindre nanoseconde d'attente, on saisit son téléphone intelligent. On consulte ses

messages textes. On envoie des courriels. On publie des photos. On joue à des jeux vidéo. On navigue dans les réseaux sociaux. Trop souvent, nous sommes mentalement absents, hypnotisés par nos écrans. Pourquoi l'idée de demeurer immobiles et silencieux nous terrorise-t-elle? Qu'arriverait-il si nos tablettes numériques et nos ordinateurs tombaient tous en panne en même temps?

Depuis quelques années, certains spécialistes qui analysent l'évolution de l'homme ont recours à un nouveau terme pour parler de notre époque. Nous serions dans l'ère de l'« hypermodernité ». Nous sommes hyperconnectés, hyperinformés, hyperproductifs. D'autres chercheurs confirment aussi que nous sommes hyperstressés, hyperréactifs, hypertendus et hyperdistracts. À preuve, nous souffrons plus que jamais de troubles physiques et mentaux, de problèmes digestifs, migraines, lombalgies chroniques, insomnie, irritabilité, surpoids, déprime et problèmes relationnels – des maux qui semblent être devenus la nouvelle « normalité ». À cela s'ajoute notre grave déficit d'attention. Plusieurs croient que ce dernier problème n'affecte que nos enfants, nos adolescents et certains adultes. Pourtant, c'est de nous tous qu'il s'agit. « Nous sommes » une société en manque grave d'attention. Pourquoi sommes-nous ainsi dispersés? Est-ce parce que nos vies sont plus complexes qu'avant? Ou parce que nous sommes assaillis d'informations et d'images de toutes sortes? Serait-ce le stress numérique, les constantes sources de distraction de nos outils technologiques qui causent cette fragmentation? Toutes ces questions sont valables. Et, à chacune, nous pourrions répondre par l'affirmative.

Par contre, disent certains neuroscientifiques, lorsque l'attention est bien entraînée, les gens font preuve d'une plus grande résilience

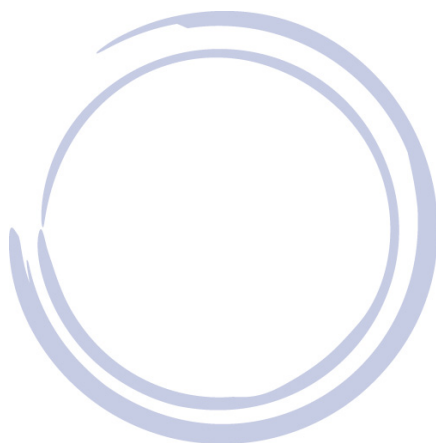
face aux changements, d'une vitalité mentale accrue ainsi que d'une plus grande joie de vivre. Peu importe notre âge, le cerveau est en mesure d'établir un réseau de sentiers pour accroître la présence mentale. En revanche, un esprit laissé à lui-même est comme un bateau qui s'en va à vau-l'eau. On peut bien sûr échouer sur une île exotique et découvrir par hasard un véritable paradis. Mais les risques sont encore plus grands de dériver sur un océan déchaîné pour finir au cœur d'une immense tempête.

Point intéressant : si nous étions forcés au « repos » virtuel, nous serions confrontés à notre manque de présence au monde. Ce n'est pas une mauvaise nouvelle. Cet éclair de lucidité nous permettrait éventuellement de reconnaître ce qui nous pousse à toujours vouloir fuir, d'examiner avec discernement les désirs qui surgissent dans notre esprit. Et, voir au fond de soi, sans jugement, permet de révéler le puissant potentiel de notre esprit à s'auto-observer et à se transformer. Voilà le fil conducteur d'une réelle transformation.

Les plus récentes recherches en neurosciences démontrent que notre esprit recèle un trésor inépuisable de créativité, mais aussi un fabuleux outil pour faire face à tout changement, du plus petit au plus traumatisant. Par conséquent, nous n'avons plus le luxe d'attendre le moment « parfait » pour amorcer notre métamorphose. En cet instant même, là où nous sommes, se trouve un potentiel véritable pour se recréer. Pour quiconque souhaite se changer soi-même et changer son monde, il n'y a pas de voie plus sûre que d'apprendre à vivre plus consciemment. Et, pour y parvenir, on doit débiter par l'entraînement de notre esprit, plus précisément de notre attention. Pour reprendre l'expression de Nietzsche, c'est

l'« étoile dansante » dont il faut accoucher en soi pour sortir du chaos et remonter vers la lumière. À nous de jouer!

Accepter que les choses changent en nous et autour de nous, qu'elles vont et viennent dans un perpétuel mouvement, c'est vivre en pleine conscience.





Ce qui mène au bonheur

- Qu'est-ce qui mène au bonheur? demanda le disciple.
- Cinq choses, répondit son vieux maître.
- Lesquelles?
- L'entraînement de l'attention. L'acceptation du changement. Le non-attachement aux choses. La persévérance. Et l'amour bienveillant, répondit le maître.
- Tout cela est-il vraiment possible?
- Oui, c'est possible.
- Mais par où commencer?
- Par l'essentiel : par l'entraînement de l'attention.



La force de la concentration, la sagesse de l'attention

Aujourd'hui, alors que nous devons vivre avec tant de crises à régler, nous avons de nombreuses raisons de nous inquiéter de l'avenir. Mais réfléchissons-y un instant. Qu'est-ce que l'inquiétude, sinon le fait de se concentrer sur un problème ou une catastrophe à venir? Nous sommes enclins à croire que, à force de nous inquiéter, nous finirons bien par trouver une solution, mais c'est précisément le contraire qui se produit! Dès que l'on s'inquiète, le cerveau passe en mode concentration. Le sujet de préoccupation devient la cible de la focalisation du mental. L'anxiété prolifère. L'esprit se centre alors sur l'objet de l'inquiétude. Il tourne autour du problème. Que son motif soit réel ou imaginaire, le souci ne peut disparaître, car il n'existe aucune porte de sortie. Aucune solution à venir. Du coup, le temps semble faire une pause. La réalité – le climat, le lieu où nous sommes, les gens qui nous entourent, les sons, les odeurs, nos sensations physiques – passe à l'arrière-plan. Pendant ce temps, les ruminations, tels des virus mentaux, s'en mêlent. La réalité, en

raison de cette focalisation, s'est rétrécie à l'objet de notre inquiétude. En somme, l'intensité anxiogène des choses sur lesquelles on se concentre va toujours en augmentant. Examinons pourquoi.

On pourrait définir la concentration comme la canalisation étroite de l'attention. Ou comme la focalisation de l'énergie sur un objectif précis et limité. Quand nous passons en mode concentration, notre visée est limitée puisqu'elle est centrée sur une chose. Une seule. Il le faut, sinon il nous serait impossible de nous concentrer. Par exemple, à l'instant même, mon esprit est en mode concentration. Pour écrire ces mots, je dois me *concentrer* sur l'écran de mon ordinateur. Durant cette période, le temps qu'il fait à l'extérieur et ce qui est dans la pièce (sons, odeurs, objets, etc.) demeurent flous et les personnes qui m'entourent « hors » de mon champ de conscience. De même, en lisant ces mots, vous vous focalisez volontairement sur cette page. De ce fait, les images, les sons, les odeurs et tout ce qui n'est pas lié étroitement à l'objet de votre concentration passent au second plan. On peut donc dire que la concentration est une fabuleuse fonction du cerveau, qui procède par exclusion. Elle réduit le champ de conscience et rassemble l'énergie cérébrale nécessaire pour que l'on s'absorbe dans sa tâche. On pourrait comparer la concentration à un isolant qui protège les sens des distractions tout en augmentant la vigilance. La durée de concentration varie selon les individus, selon la difficulté de la tâche à accomplir, selon l'environnement (bruits, sollicitations, sons, éclairage, etc.), l'intérêt, le stress et la réserve d'énergie disponible dans le cerveau.

De nos jours, nombreux sont ceux qui « vivent » presque exclusivement en mode concentration. Ces dernières années, les spécialistes des sciences cognitives, domaine de recherche florissant, ont révélé l'influence qu'exerce une trop intense et trop longue concentration sur la qualité de vie. Dans leur livre intitulé *La pleine conscience*, le Dr Les Fehmi et le journaliste scientifique Jim Robbins expliquent que le cerveau perçoit un état d'urgence dans toute hyperconcentration qui serait maintenue trop longtemps. Ce phénomène est attribuable au fait que la concentration exige une vigilance soutenue. Notre capacité de concentration avoisinerait les quatre-vingt-dix minutes. Au-delà de cette période, le cerveau se fatigue et se disperse. Or, un cerveau hyperconcentré trop longtemps cause ce que l'on appelle l'hypervigilance, laquelle peut mener le sujet à l'épuisement, selon le psychologue américain et célèbre auteur Daniel Goleman. Par ailleurs, des chercheurs en neurosciences, le Dr Richard Davidson par exemple, ont démontré qu'un système nerveux saturé de stress, d'adrénaline et de cortisol passe en mode combat, état qui provoque toutes sortes de problèmes dont la réactivité, l'impulsivité, l'anxiété, l'insomnie, etc. Sur le plan psychologique aussi, on observe que le stress s'accroît en raison de l'extrême concentration. Un signal d'alerte se déclenche dans le système nerveux. Dès lors, n'importe quelle situation pourrait être perçue comme « urgente » et tout changement, comme « alarmant ». De plus, cette vigilance extrême – ou ne devrait-on pas dire cet état de survie? – inhibe notre sentiment d'appartenance. Nous n'arrivons plus à nous lier aux autres ni à vivre au moment présent.

Un être humain, disait Albert Einstein, est une partie d'un tout que nous appelons Univers, et notre tâche est de nous libérer de

notre prison en agrandissant notre cercle de compassion pour embrasser toutes les créatures vivantes et la nature entière dans sa beauté. Personne n'atteint jamais ce but, disait Einstein, mais y aspirer est indispensable à la libération et inspire un sentiment de sécurité.

Notre « prison » aujourd'hui, c'est l'état d'extrême concentration dans lequel nous nous emmurons, d'heure en heure, jour après jour, des mois durant. C'est comme vivre dans une pièce sans fenêtre. Pour nous en libérer, nous devrions nous « débrancher » régulièrement du mode hyperconcentration, pendant de longues minutes, plusieurs fois par jour. En transmuant la visée étroite de la concentration en la vision panoramique de l'attention, nous libérerions le corps et l'esprit d'un grand stress. Dans la pleine attention, il n'y a ni hyperfocalisation, ni rétrécissement de nos sens, ni retrait de la réalité. Au contraire. Il n'y a aucune dualité ni division entre notre soi et notre environnement. Une impression de plénitude et une sensation d'être en harmonie avec la réalité émergent naturellement. Concrètement, comment peut-on accéder à un champ attentionnel plus vaste? L'exercice qui suit répond à cette question.

Tout en continuant de lire ces mots, ressentez le sol sous vos pieds et le poids du livre entre vos mains. Détendez le front, les lèvres, les épaules, la mâchoire. Relâchez la tension dans les yeux. Respirez naturellement tout en ressentant les mouvements du souffle. Ne vous agrippez pas visuellement aux mots imprimés sur cette page. Laissez les intervalles entre les mots et les lignes créer une sensation d'expansion dans votre champ visuel.

Contrairement à la vision fovéale dans laquelle l'œil s'arrête sur un point de fixation, permettez à votre vision périphérique de s'ouvrir pour percevoir des impressions globales de l'espace qui vous entoure. Percevez ce qui se passe à présent. Vous êtes sur le point de passer de l'état étroit de concentration à la vastitude de l'attention. Tout en poursuivant votre lecture, écoutez le silence et/ou les bruits environnants. Tout cela peut se faire sans volonté, sans effort. Continuez à lire tranquillement ces lignes, tout en prenant note de vos sensations corporelles – de la solidité du siège sur lequel vous êtes assis, des fourmillements dans vos jambes, du mouvement de votre souffle, des sensations dans vos mains. Vivez pleinement cette expérience de lire, de respirer, de vivre, instant par instant. Éventuellement, vous éprouverez une sensation d'espace en vous-même. Ressentez-vous la détente qui naît d'un esprit vaste, paisible, réceptif? Votre capacité de demeurer concentré sur votre lecture n'est pas altérée pour autant. Pas plus que celle d'être pleinement présent à votre environnement. Quand l'esprit est attentif, il n'exige aucune restriction des sens comme le ferait la concentration. Vous pouvez prêter pleinement attention à ce que vous faites, mais sans rien rejeter des autres expériences du moment. Dans une société individualiste et matérialiste, le besoin d'accumuler des biens et celui de rivaliser avec autrui engendrent des tensions dévorantes. En revanche, lorsque l'attention se déploie, la pleine

conscience de ne faire qu'un avec le monde se déploie aussi.

Voyez-vous comment cette manière d'être pourrait transformer votre vie et votre façon d'agir avec les autres?

Vous venez de faire l'expérience de l'attention. Vous êtes maintenant en mesure de mieux saisir la différence entre la concentration et l'attention, ces deux précieux outils dont vous disposez. Le mode concentration opère dans un cadre restreint. Il est fonctionnel, mais exclusif, en ce sens qu'il érige un mur entre soi et ce qui se passe alentour. De ce fait, la concentration est plus sujette aux distractions. Si l'on doit se focaliser sur une chose, mais que l'esprit veut s'échapper vers autre chose, on éprouve mentalement une sensation d'absence.

Dans l'attention, au contraire, les frontières sont ouvertes, les barrières sont levées. Tout ce qui se passe en soi et autour de soi constitue l'entièreté de l'expérience. Voir, accueillir, observer, écouter, percevoir la totalité de la réalité, c'est l'extraordinaire capacité de l'attention. Quand vous êtes attentif, il ne peut y avoir de distractions, puisque rien n'est exclu du champ de la conscience. L'art de l'attention supprime toute séparation entre soi, les autres et le monde. On perçoit la totalité de l'existence, non pas seulement une partie de la réalité. L'ouverture, l'intuition, la création, la bienveillance et la compassion découlent de ce mode attentionnel.

Détendre son corps intérieurement, agrandir son champ visuel, élargir sa perception de l'environnement, accroître son périmètre sensoriel, voilà les fondements de l'art de l'attention. Au fil du temps, de nombreux bienfaits en découleront : l'équilibre émotionnel, le

calme intérieur, la persévérance, le lâcher-prise, l'acceptation du changement, la présence bienveillante à soi et aux autres. Voilà pourquoi rebâtir une société sur des valeurs plus humaines et plus équitables, établir de nouvelles bases d'entraide et réinventer sa vie autour de l'essentiel sont des actes qu'on ne peut faire sans prêter attention à ce qui est là. Tout changement, du plus trivial au plus essentiel, commence par ce choix : faire acte de présence au monde. Sans attention, notre vie est vide, superficielle, sans signification. Comment montrons-nous qu'une personne, une situation ou une chose revêt de l'importance à nos yeux? En y accordant notre plus grande et bienveillante attention. C'est ainsi que nous leur signifions qu'elles sont importantes à nos yeux. Faire acte de présence est en soi aussi un acte d'amour.

Dans la vitesse, la turbulence et le bruit de la journée, faire une sortie de piste pour reprendre le contrôle de son esprit demande du courage. Lorsqu'on y parvient, le panorama de notre vie s'élargit.



Le moine et la cloche

Un beau matin, alors que le maître était en méditation, la cloche résonna plusieurs fois. À la fin de sa séance, il appela l'intendant et lui demanda qui avait sonné.

— C'est un novice, maître. Il est arrivé depuis peu.

L'homme l'envoya chercher.

— Quel était donc ton état d'esprit lorsque tu as sonné cette cloche?

— Je ne sais pas, maître, c'est la première fois que..., bredouilla le jeune moine, craignant de s'être mal acquitté de son office.

— Ne t'inquiète pas, tu n'as pas mal fait sonner la cloche. Au contraire, j'ai rarement entendu un son si plein et rond, une vibration si pure et pénétrante.

— Eh bien, avant chaque coup, je me suis incliné tout en me concentrant, puis j'ai frappé la cloche avec tout mon cœur pour être digne de la faire entendre.

— C'est bien ce que j'ai ressenti. Ton esprit était pur, tu étais présent, entièrement consacré à ta tâche. Continue avec cette attitude dans toutes tes autres tâches quotidiennes.

Quelques années plus tard, ce novice devint un grand maître renommé du Japon.



S'ouvrir à la présence attentive

En Occident, quand on entend le terme « voie », on songe à un chemin qui mène à un but précis. Dans l'approche taoïste, il s'agit plutôt d'un état de réceptivité, d'un déploiement naturel dans lequel rien n'est imposé, rien n'est forcé. Être sur la voie, c'est l'art de vivre consciemment et en harmonie avec les lois de l'univers. Cette quiétude devant la vie telle qu'elle se manifeste découle d'un accueil inconditionnel de l'impermanence. En retour, cette pleine acceptation de la mouvance de toute chose gratifie le sujet d'une vision différente de la vie. Un ressenti neuf face aux changements.

Cette relation nouvelle stimule l'intuition, la curiosité, l'ouverture et, ultimement, la transformation et la guérison. Ici, « guérison » signifie se libérer de ce qui nous aveugle, nous limite, nous affaiblit et nous fait souffrir intérieurement. Étonnamment, tout ce processus a lieu dans le non-agir et le non-effort. Pour atteindre ce niveau de conscience que les taoïstes appellent le « non-agir » et les bouddhistes, le « non-effort », il ne s'agit pas de rester à ne rien faire, passivement, mais bien plutôt de déployer notre attention pour ne

faire qu'un avec ce qui nous entoure. Dans l'état d'attention, on l'a vu, il n'y a ni dualité ni séparation. Il n'y a donc plus aucun conflit avec la réalité. De cette notion d'unité découle une profonde quiétude intérieure. Le sentiment d'être en pleine harmonie avec ce qui nous entoure. Le respect des autres et de la nature résulte de cet état de pleine conscience. De cette intimité avec la vie naissent la paix, la sécurité et la liberté intérieures. Voilà ce que l'on appelle la « voie ». Cultiver cet état d'être, cette forme de présence ouverte et bienveillante au monde se développe en méditant.

De nos jours, les méthodes et techniques méditatives abondent. La méditation à laquelle je m'exerce est appelée de *pleine conscience*, de *pure conscience*, de *pleine attention* ou encore de *pleine présence*. En fait, l'appellation importe peu. Ce qui compte, c'est que cette pratique s'incarne et s'expérimente en tous lieux et en toutes circonstances. Bref, c'est l'art d'entraîner notre esprit à demeurer en lien avec la réalité. Non pas celle construite avec nos pensées, nos convictions et nos illusions, mais la réalité dans sa suprême nudité. Sans artifices. Sans faux-fuyants. Sans illusions. Méditer consiste à faire l'expérience intérieure et vivante du réel. Le verbe « méditer » vient du latin *meditari*, mot dérivé de *mederi*, qui signifie « porter attention à quelque chose ». Cet accueil, ce respect, cet amour se vit et s'expérimente non seulement avec soi, mais aussi avec les autres. Nous ne méditons donc pas dans le seul but d'améliorer notre bien-être personnel, loin s'en faut. Nous développons, par la méditation, des qualités d'être nécessaires à la création d'un monde plus juste, plus bienveillant, plus humain, pour soi-même et les autres. Nous devenons conscients que nous n'existons pas en tant qu'entités autonomes, mais plutôt que nous sommes liés à une infinité d'autres

êtres vivants. Nous sommes la société. Nous sommes le monde. Si quelque changement doit survenir, il devra commencer par nous-mêmes. C'est en ce sens que nous méditons. Nous nous transformons intérieurement pour participer pleinement aux changements sociétaux de notre monde.

Qu'entend-on par « transformation intérieure »? Pratiquée régulièrement, la méditation débroussaille l'esprit de toutes les formes d'illusions, de faux-semblants. La perception de la réalité se clarifie. La capacité de bien raisonner se renforce. Au lieu de réagir impulsivement à une situation, nous apprenons à répondre avec discernement et sagesse. Méditer éclaire la voie qui mène à la connaissance de soi. La connaissance de soi, disait Krishnamurti, est méditation. Progressivement, ce retour à notre véritable nature dissout l'anxiété et la peur. Libère l'esprit des peurs illusoire, des désirs futiles et des souffrances inutiles. Remplace le doute et la confusion par la confiance. Personnellement, je ne me lasse jamais d'entendre ni de lire des témoignages inspirants d'êtres humains, comme vous et moi, qui ont littéralement changé leur vie en profondeur et durablement en s'exerçant à vivre plus consciemment. À cultiver une attitude bienveillante envers eux-mêmes et le monde qui les entoure. J'ai expliqué dans l'un de mes livres précédents, *Revenir au monde*, les étapes à suivre pour apprendre et cultiver une pratique méditative à la maison. Ici, j'aimerais aller plus en profondeur. L'acte de méditer, tel que je l'enseigne, se déploie en deux volets : la concentration contemplative et la vision pénétrante. Si l'on souhaite se transformer intérieurement, ces deux aspects sont essentiels.

Premier volet : la concentration contemplative

Le premier volet est appelé *shamatha*, un terme en langue palie qui désigne la quiétude ou la tranquillité d'esprit. C'est à cette étape que la focalisation et la contemplation de l'esprit vont se développer. En ce sens, la concentration est un magnifique outil qui permet de le stabiliser, l'apaiser et le clarifier. Pour aider l'esprit à se concentrer sur l'instant présent, on lui offre un ancrage : le ressenti de nos souffles, l'écoute d'un son, la répétition d'un mantra. Bref, quelque chose qui nous garde concentrés dans l'« ici et maintenant ». Durant cette phase méditative, le reste de notre expérience ne disparaît pas miraculeusement pour autant. Les bruits environnants, nos pensées, nos jugements, nos sensations physiques passeront simplement à l'arrière-plan. Pendant ce temps, la présence à soi s'accroît et la plénitude de la concentration se déploie. À cette étape, nous récoltons certains bienfaits de l'expérience méditative, par exemple, le calme intérieur, une meilleure focalisation sur l'instant présent, une connexion plus profonde avec nous-mêmes et notre environnement. De nos jours, cependant, ces états, qui devraient être cumulatifs, restent pourtant fragiles et éphémères. En raison de l'affairement de nos vies, la paix d'esprit, atteinte en méditation, survit difficilement dans notre quotidien. C'est pourquoi nous avons besoin du second volet, celui où entre en scène la pleine attention pour rétablir un équilibre des forces.

Deuxième volet : la vision pénétrante

La seconde phase méditative est appelée, en langue palie, *vipassana*, « vue profonde », « clarté de vision » ou « vision pénétrante ». Une fois que l'esprit a été pacifié et stabilisé par la concentration,

l'attention se déploie. La focalisation se détache de l'ancrage. Elle ne s'en décolle pas comme du ruban adhésif, mais plutôt comme s'ouvre le zoom du photographe. L'attention est l'instrument d'observation le plus puissant que nous possédons. De fait, elle est à même de percevoir la réalité, sans les opinions, les évaluations et les conceptualisations de notre cerveau pensant. Au bout d'un certain temps, l'attention devient si vaste que l'esprit peut à la fois observer le monde tout en s'observant lui-même. Grâce à la lumière de la pleine conscience, on arrive à mieux percevoir et à ressentir que « tout passe ». Un esprit qui n'a pas peur de la transformation est un esprit libre. Ainsi, la pleine attention nous permet de faire l'expérience vivante de l'impermanence, sans peur.

C'est à cette étape contemplative que nous découvrons que nos pensées, nos sensations et nos émotions changent et se transforment continuellement. Nous découvrons que les sons, les bruits, le silence vont et viennent. Les idées, les opinions et les jugements surgissent, se métamorphosent, s'évanouissent. Les émotions, les joies comme les angoisses, changent sans arrêt. Les sensations, un fourmillement dans une jambe comme un frisson de plaisir, apparaissent, disparaissent. Rien n'est éternel. Nous sommes en plein cœur de l'impermanence. Celle de notre monde intérieur. C'est en prenant conscience de ce perpétuel mouvement que l'on arrive à se libérer progressivement des idées fixes que l'on entretient sur soi-même et sur le monde. C'est ici que nous réalisons que nous ne sommes pas nos pensées, ni nos émotions, ni nos traits de caractère, ni nos conditionnements, ni nos peurs, ni nos jugements.

Mais qui ou quoi observe tout cela? C'est la pleine, vivante et bienveillante conscience universelle en chacun de nous.

Quelle libération de découvrir que, derrière ces schémas mouvants, il y a cette dimension d'ouverture, de vastitude et de plénitude! Quand l'état d'observation et de réceptivité est maintenu, une communion a lieu. Le « moi » de surface cède sa place à une essence plus profonde. Les désirs superficiels, les peurs imaginaires, l'avidité d'accumuler et de posséder, les ambitions vaines de « devenir » ceci ou cela s'inclinent devant un tel état d'être. On comprend alors que, en cet instant même, rien ne manque. Tout est là. Tout y est. Petit à petit, cette réalisation que nous pouvons accéder à cette plénitude d'être par la voie de l'attention se transférera à notre vie entière.

Découvrir que l'impermanence existe en soi comme en toute chose nous guide vers la paix de l'esprit. On comprend pourquoi le chaos est annonciateur de changement. Qu'il est nécessaire à la création. À la transformation. À la guérison. Cette découverte mène à l'élimination de la peur et à la libération intérieure. Il est évident qu'une telle découverte ne se fait pas en l'espace de quelques méditations ni même en quelques mois. C'est un travail de longue haleine que celui de déplacer la montagne des conditionnements qui jette son ombre sur notre véritable nature. En fait, méditer, c'est se « déconfiner ». En soulevant progressivement les voiles de notre esprit, la méditation nous fait comprendre, comme disait Einstein, que nous faisons partie d'un grand tout. Et c'est là le début d'une véritable révolution intérieure. La connaissance de soi, ou si vous préférez la méditation, est une révolution qui peut changer non seulement nos vies, mais aussi notre monde.

La pleine attention est le chemin qui mène à l'accueil véritable de soi-même, des autres et du rythme naturel du monde.





Des mots sages à méditer

Grâce à la connaissance de soi, on rencontre l'humilité, et une telle humilité est le sol même, le regard même, le souffle même avec lesquels on voit, on parle et on communique avec les autres. Vous ne pouvez pas vous connaître si vous condamnez, jugez, évaluez. Être attentif, voir « ce qui est » sans déformations, observer comme vous regarderiez une fleur sans la mettre en pièces, c'est cela la connaissance de soi.

Krishnamurti



Une précieuse leçon

Un jour, un maître de méditation de grande renommée se livrait à la calligraphie. Un disciple laïc qui passait par là lui présenta ses respects, puis il lui demanda d'écrire ce qu'il tenait pour l'entraînement le plus essentiel à pratiquer sur la voie spirituelle. Le vieux sage traça un signe sur une feuille.

— Qu'est-ce que ça signifie? demanda l'homme.

— « Attention », transcrivit le maître.

— Oh! J'ai peur que vous ne m'ayez mal compris, maître. Je souhaitais recevoir de vous l'enseignement spirituel le plus essentiel.

Le sage reprit le pinceau et traça de nouveau : « Attention, attention. » Visiblement décontenancé, le disciple lui demanda :

— N'existe-t-il pas d'enseignement plus secret ou plus profond pour mieux vivre?

Le maître sourit paisiblement, puis écrivit : « Attention. Attention. Attention. »



Vers un nouvel art de vivre

Au moment où j'écris ces lignes, le ciel est nerveux, instable. Et, tout à l'heure, pendant quelques instants, le vent sifflait si fort, si haut, si joliment qu'on aurait cru entendre une flûte de jade. À présent, la pluie s'est mise à tomber, éparse. Je vois sur le sol des pétales de fleur échoués. Ce matin, j'ai remarqué une nouvelle petite ride sur mon front, apparue secrètement pendant la nuit. J'en ai la certitude, car hier elle n'y était pas. L'impermanence ne transforme pas que le paysage extérieur. Tout ce que je peux faire, c'est consentir avec grâce et m'incliner devant le passage du temps. La perpétuelle mouvance de la vie, c'est aussi sa force et sa beauté. Et sa faculté de nous transformer est infinie. L'art de l'attention nous prédispose à cet éveil à l'impermanence qui nous entoure. Étonnamment, cette prise de conscience nous rend plus vivants.

Dans son *Petit traité de vie intérieure*, mon bel ami et philosophe Frédéric Lenoir écrit ceci : « Exister est un fait, vivre est un art. » Le mot « art » est généralement appliqué à l'univers des artistes, à ceux et celles qui peignent, dansent, chantent, composent des poèmes, etc.

« Art » dérive du latin *ars* dont l'un des sens anciens évoque une manière d'être. La signification de ce terme a ensuite évolué pour désigner une habileté, un savoir-faire. Or, « art » veut aussi dire « donner à quelque chose sa véritable place », disait Krishnamurti dans *L'Essentiel et l'art de vivre*.

Il s'agit ici d'une manière d'entrer en relation intime avec ce qui nous entoure. Une façon d'être au monde qui permet au sujet de cultiver un sentiment d'unité avec les autres, tout en nourrissant sa propre vie intérieure. Pour accéder à ce champ de potentialité, la voie est simple : il faut apprendre ou réapprendre à prêter attention à ce qui nous entoure. C'est là la voie d'accès à la dimension *sacrée* de la vie. Ici, je n'utilise pas le mot « sacré » dans son sens religieux. En fait, le sacré, c'est simplement le beau, le profond et le très grand mystère de la vie. Le découvrir – ou le redécouvrir –, c'est faire l'expérience vivante du monde. Une expérience spirituelle, au sens où elle découle directement de la pleine attention de notre esprit.

S'exerçant dans des disciplines intérieures comme la méditation, l'écrivain et moine trappiste Thomas Merton tenait d'ailleurs cette forme d'attention pour la plus haute expression de la vie intellectuelle et spirituelle de l'être humain. De cet état naissent la générosité, l'humilité, l'émerveillement, le respect spontané devant le caractère sacré de la vie et des êtres. Ce serait une erreur de restreindre l'art de l'attention à une séance méditative, à une promenade contemplative ou à une classe de yoga. À vrai dire, on ne devrait pas réserver cet art à un acte particulier, ni à un temps ni à un lieu donnés : il s'agit plutôt d'en faire l'élément fondateur de notre vie tout entière. Sur ce point, les philosophes Plutarque, Sénèque et

Montaigne nous donnent ce conseil : « Se concentrer sur ce que l'on a devant soi et lui prodiguer toute son attention. »

N'allez surtout pas croire que cela est hors de votre portée. Que l'on soit à la maison, dans le métro, au travail, dans la rue ou dans une file d'attente, chacun y a accès. En ce sens, nous dit le poète Christian Bobin : « Il faudrait accomplir toutes choses et même les plus ordinaires, surtout les plus ordinaires – ouvrir une porte, écrire une lettre, tendre une main – avec le plus grand soin et l'attention la plus vive, comme si le sort du monde et le cours des étoiles en dépendaient. »

Cette prodigieuse façon de vivre « comme si tout était un miracle » se fonde sur l'attention que l'on porte aux petits gestes du quotidien. La dimension spirituelle de la vie se ravive dès que l'on renoue avec le sens de l'émerveillement. Cette disponibilité intérieure peut être pratiquée dans l'écoute attentive de notre monde.

Par exemple, par la fenêtre entrouverte de la cuisine, j'écoute la vie qui explose en une symphonie inouïe. Je lui prête attention, et à mes oreilles parviennent de merveilleux bruits : le cri strident d'une corneille, le grondement d'un camion, le chat du voisin qui miaule dans son jardin, le bourdonnement des abeilles et les aboiements lointains d'un chien. Au milieu de ce paysage sonore, j'entends de plus en plus clairement un silence, subtil et bref, qui s'infiltré entre les sons. Il s'agit simplement de s'arrêter ainsi, quelques instants chaque jour, pour tendre l'oreille, pour écouter le monde de tout son être. « Être attentif » veut dire prêter l'oreille, tout simplement, sans que la pensée intervienne pour juger les bruits du monde, sans même

se demander si tel son est beau ou irritant, mélodique ou cacophonique; si tel bruit est agréable ou déplaisant, nuisible ou salutaire. Ainsi, la pratique de l'écoute attentive peut nous aider à accroître notre disponibilité intérieure pour accueillir les changements avec une plus grande sérénité.

Dans un moment d'inquiétude ou d'angoisse, écouter les bruits ambiants ou même un mantra peut pacifier l'esprit. De l'attention qui s'ouvre aux sons émerge étonnamment un silence méditatif. Ce silence intérieur reconforte la personne qui l'accueille. Claude Debussy n'a-t-il pas dit que la musique, c'est le silence entre les notes? En ce sens, écouter le silence ne revient-il pas à écouter la symphonie du monde qui nous entoure? Vivre de manière attentive, c'est réapprendre à écouter, non seulement avec ses oreilles, mais aussi sans elles. Dans l'acte d'« entendre » se cache le mot « tendre ». Tendre son attention vers l'autre, c'est lui exprimer notre respect, notre amour. La claire conscience d'écouter le monde sans jugement permet aussi de développer de précieuses qualités comme la patience, l'empathie et la compassion.

Pendant quelques années, j'ai eu la chance d'étudier auprès d'un grand maître tibétain. Un jour, il m'a dit : « Quand tu es seule, prête attention à tes pensées. Quand tu es en compagnie d'une autre personne, prête attention à tes paroles. » Cette leçon demeure l'une des plus bénéfiques que j'ai reçues. Prêter attention, à nos pensées, à nos paroles et à nos gestes, change notre relation d'être au moment présent en affûtant nos sens. Notre quotidien n'est plus un enchevêtrement de pensées et de concepts, mais une expérience sensorielle. Cela ne signifie pas que nous cessons de réfléchir, mais

plutôt que nos pensées n'embrouillent plus notre vision du monde.
C'est ce que l'on appelle vivre en pleine présence.

Alors que la frénésie mentale et l'agitation physique
génèrent une sensation de manque, vivre avec attention
cultive en soi un sentiment de plénitude.



Exercice méditatif

Le chant de l'impermanence

L'art de l'attention nous permet d'accéder à un paysage sonore des plus riches et des plus diversifiés. Arrêtez-vous un instant. Mobilisez votre écoute et dirigez-la vers votre respiration. Comme si une fenêtre s'ouvrait à l'intérieur de vous, entendez-vous l'écho de vos souffles? Ouvrez une fenêtre ou sortez dehors, si c'est possible. Entendez-vous le frissonnement du vent, le tambourinement de la pluie qui tombe, le bruissement des feuilles, le murmure d'un ruisseau, le bourdonnement des abeilles, le gazouillis des oiseaux, le clapotis de l'eau ou du fleuve qui roule ses eaux? Le silence aussi fait partie de ces panoramas sonores. C'est le « grand » orchestre de la vie. Celui qui joue la symphonie du moment présent. L'entendez-vous qui se glisse entre les sons?

Écoutez le silence, la sonorité de la nature, les bruits de la ville avec la même équanimité...

Entendez-vous l'alarme qui sonne, la clameur de la ville, le vrombissement d'un poids lourd, le crissement des pneus, les klaxons dans la circulation, la musique qui jaillit d'un portable ou celle qui vous parvient de chez le voisin? Entendez-vous ce paysage sonore? Les bruits sourds des voix, les sifflements des climatiseurs, des appareils de chauffage, les froissements de papier, le son des pas?

Et tous ces autres sons que nous n'avons jamais réellement écoutés... les grincements de dents de l'impatient, les promesses faites aux nouveaux arrivants, les soupirs des sans-abris, les plaintes des mécontents, les sanglots des esseulés, les pleurs des endeuillés, les percevez-vous?

Écoutez... Entendez-vous les chuchotements des amoureux, les babilllements du nouveau-né, les gazouillis du bébé, les rires de l'enfant, les marmonnements de l'adolescent, les bavardages entre amis? Les geignements sourds du malade? Le son sacré du dernier souffle du mourant?

Avez-vous déjà entendu la puissance du silence qui suspend le temps? Entendez-vous la sonorité du moment présent qui ne connaît ni début ni fin, qui se déploie infiniment, ici et maintenant, partout et ailleurs, en cet instant?

Écoutez... Entendez-vous la symphonie de l'impermanence? C'est la symphonie de la vie qui joue.



Exercice méditatif

Ce qui importe

Je vous propose de lire deux fois lentement à voix haute ce court texte du poète Hokusai (1760-1849), puis de le murmurer une troisième fois. Ensuite, laissez ces mots résonner en vous-même et savourez le silence qui s'ensuit.

Ce qui importe, c'est que tu fasses attention.

Ce qui importe, c'est que tu ressenties.

Ce qui importe, c'est que tu observes.

Ce qui importe, c'est que la vie vive à travers toi.

Regarde, ressens, laisse la vie te prendre par la main.

Laisse la vie vivre à travers toi.



Éclosion de l'instant présent

À travers la moustiquaire de la grande fenêtre, un parfum de cèdre et de terre mouillée se mêle à l'arôme des grains fumants de café arabica. Dans le jardin, la rosée a déposé de petites larmes transparentes sur les bourgeons. Une grosse pivoine gorgée d'humidité et lourde de paresse s'incline devant la terre. La lumière filtre à travers les arbres. À leur pied, des brindilles d'herbes se tiennent bien droites malgré le poids de l'humidité.

Humer, voir, écouter, toucher, goûter, ressentir, cela n'exige aucun effort mental. Aucun mouvement de l'intellect. Penser, étudier, réfléchir sont essentiels à l'acquisition des connaissances. Mais le « savoir » dont il est question ici est celui du savoir-être, du savoir-vivre. Pour y accéder, toute pensée est superflue.

En fait, dès que le mental s'active, nos sens s'enchevêtrent, le mental appose ses étiquettes sur la réalité. Alors, nous ne voyons plus que nos opinions et ne faisons que répéter les mêmes gestes, sans les habiter, sans les ressentir.

L'exemple qui suit pourra paraître banal, mais, en raison de la crise sanitaire en cours, le geste de se laver les mains pendant vingt secondes se répète plusieurs fois par jour. Certes, nous pourrions le faire machinalement, mais ce serait une occasion ratée d'être au moment présent. Et si nous prenions ces quelques secondes pour pratiquer l'art de l'attention? Avant d'ouvrir le robinet, nous pourrions marquer une pause, si brève soit-elle, pour sentir la solidité du sol sous nos pieds. Puis prêter attention à notre corps. Est-il tendu ou détendu? Notre esprit est-il calme, distrait, agité? Tout en respirant naturellement, nous pourrions sentir la solidité du sol sous nos pieds, écouter le bruit de l'eau, ressentir sa température et la texture du savon. Hummer l'arôme qui se dégage de la mousse quand nous nous frottons les mains. Puis, juste avant de refermer le robinet, nous pourrions prendre quelques secondes de plus pour savourer avec reconnaissance le simple fait d'être vivants. En d'autres termes, faire du lavage des mains un acte de pleine conscience. Ne croyez-vous pas qu'en engageant ainsi tous vos sens, que ce soit en mangeant, en buvant, en marchant, en faisant les courses, en attendant en ligne, en travaillant, en vous occupant des enfants ou d'un parent vieillissant, votre expérience du quotidien changerait inévitablement?

Dans le même ordre d'idées, en ce temps de pandémie, alors que nous sommes virtuellement plus connectés à nos proches que jamais, curieusement, nous ne pouvons plus les toucher comme avant. En raison de la distanciation physique imposée par la crise de la COVID-19, ce besoin vital et humain est temporairement soustrait de notre existence. Ainsi, depuis quelques mois, mesurons-nous mieux l'importance de cette forme de communication non verbale dans

notre quotidien. Étonnamment, nous avons oublié qu'il existe plusieurs formes de touchers : respectueux, mécanique, aimant, superficiel, sensuel, timide, repoussant, agressif... En retour, la façon dont nous serons touchés influencera aussi nos états d'âme. Ainsi, nous pouvons nous sentir aimés, acceptés, mis en valeur, rejetés, non respectés, agressés ou ignorés. Par le biais d'un simple toucher, une poignée de main, un baiser, une étreinte, une caresse, un contact physique, nous signifions notre présence, mais aussi notre attention à l'autre.

Il n'est pas trop tard pour cultiver un regard authentique. Une écoute sincère, sans attente. Un toucher empreint de la délicatesse de celui ou celle qui reconnaît que tout est éphémère et fragile. Une telle attention apporte au monde un supplément d'âme. Pour la créer en soi, il faut de la présence, de l'attention bienveillante, de la sensibilité et de la patience. Pour en prendre conscience, il faut ralentir la cadence et créer de l'espace dans nos existences affairées et surchargées pour renouer avec l'essentiel. Nous passons trop vite près d'un arbre, d'un cours d'eau, du miracle de la vie. Nous oublions de nous arrêter pour écouter le son du vent, le chant des oiseaux, la rumeur de la nuit, pour humer les fleurs du lilas, les arômes d'un délicieux repas. Nous pourrions aussi, de temps à autre, renouer avec la tradition ancienne qui consiste à lever les yeux au ciel pour prendre la mesure de la vastitude de ce qui nous entoure. Nous émerveiller de la forme d'un nuage, de la sérénité d'une lune pleine, de la splendeur des étoiles. Il ne faudrait jamais regarder des gouttes de pluie qui tombent ni la valse des flocons de neige sans les admirer pendant quelques minutes. Un tel état de présence pourrait

transformer un geste quotidien devenu mécanique et sans saveur en un véritable rituel.

Le poète Rainer Maria Rilke disait : « Si votre quotidien vous paraît pauvre, ne l'accusez pas. Accusez-vous vous-même de ne pas être assez poète pour appeler à vous ses richesses. Car pour celui qui crée, il n'y a pas de pauvreté, pas de lieu pauvre et indifférent. » Cela ne revient-il pas à dire que, dès que nous entrons en lien avec nous-mêmes, avec l'immédiateté de notre expérience, nous sommes en lien avec toutes les richesses du monde? Dès maintenant, il faudrait s'exercer à regarder sans le voile des opinions, sans vouloir posséder, dominer, retenir ni rejeter ce que l'on voit. Écouter, mais sans juger, sans condamner, sans diviser. Vivre pour accueillir, pour s'épanouir plus que pour accumuler. En vérité, il n'y a ni mode d'emploi, ni itinéraire, ni chemin ailleurs qu'en soi-même. Pour raviver la beauté de vivre, il s'agit de faire comme si tout était un miracle, disait Einstein.

L'attention nettoie les filtres de notre esprit, clarifie notre vision de la réalité et ravive le mystère de vivre.





Sortir de l'attente

Tout au long de l'après-midi, les nuages se sont accumulés. Leur ombre se répand maintenant sur la ville. Le monde semble être en suspens. On dirait qu'il va pleuvoir, mais je n'y prête attention qu'à moitié. Une autre partie de moi attend un courriel qui n'arrive pas.

Avez-vous déjà ressenti pleinement en vous-même cette sensation d'être en attente? Tout le temps? Comme si une part de vous était en suspens. Hors du temps.

Avez-vous déjà réalisé combien de fois nous attendons, sans être conscients? Au sein de nos joies comme de nos chagrins, de nos succès comme de nos échecs, de nos maladies comme de nos beaux jours, quelque chose, en nous, attend.

Avez-vous déjà ressenti la tension dans le corps pendant l'attente? Et la dualité dans l'esprit? Dans cet état, il n'y a ni harmonie, ni fusion, ni calme, ni paix, ni joie. Dans l'acte d'attendre, nous gaspillons notre énergie de vie et de précieux moments. Au fait,

nous attendons quoi? Un moment autre que celui qui est. Nous attendons qui? Une part de soi qui s'est égarée quelque part, entre le passé et le futur : deux dimensions qui n'existent pas. L'attente est une sortie de soi, du moment présent.

Mais cela, on ne le sait pas. Alors, on attend tout de même. Tantôt avec acharnement. Tantôt avec espérance. Tantôt patiemment. Tantôt en piaffant. Tantôt en retenant son souffle. Tantôt en respirant par le nez. Par-delà les heures, les semaines, les mois, les années, nous attendons : l'amour, le succès, la guérison, la transformation, le bonheur, la reconnaissance... Des décennies ont passé, et nous sommes toujours en attente de ceci, de cela. Comme ceux qui espèrent gagner à la loterie, sans réaliser qu'ils ont oublié d'acheter leur billet! À la seconde même où nous cessons d'attendre, chaque moment devient important. Dès que nous quittons l'attente, nous découvrons que l'instant présent contient déjà tout ce dont nous avons besoin!



TROISIÈME PARTIE

Vers une joie de vivre



La joie pure et simple d'être vivant

Pendant quelques instants, une pluie forte est tombée. Maintenant, plus rien. Sur la grande table de bois blanc, devant moi mon carnet est resté ouvert sur une page inachevée. J'arrive à cette étape de la vie où je refuse de m'acharner. Rien de l'impermanence ne s'écrit ce soir. Tenter de broser un tableau de ce mouvement perpétuel de l'existence, c'est comme vouloir peindre une image à la surface de l'eau. On peut posséder les plus beaux pinceaux, les outils les plus sophistiqués, rien ne s'y imprimera. Le vertigineux temps touche et retouche tout ce qui a été, tout ce qui est, tout ce qui sera. À quoi bon s'obstiner à vouloir décrire l'impermanence? À vouloir la coucher sur le papier? Elle est ici, partout, ailleurs, toujours en mouvement; elle nous échappe continuellement.

L'instant d'après, alors que je m'apprêtais à refermer mon carnet dans la fraîcheur du soir, une légère brise en a fait tourner une page. Des gribouillis qui s'y trouvaient, un mot se détachait : *ananda*. Les

hindous utilisent ce terme sanskrit pour désigner une joie céleste. Les bouddhistes, eux, l'emploient pour exprimer une félicité qui n'est soumise à aucune condition extérieure. Cette joie n'émerge pas d'un désir éphémère, d'un plaisir passager ou d'une sensation agréable. Sa racine est beaucoup plus profonde, car elle n'est pas soumise aux phénomènes du monde.

Ananda est une joie inaltérable, inconditionnelle et sans limites. C'est une « présence » si vive, si pure, si vraie qu'elle possède une touche d'infini. En ce sens, une telle félicité ne connaît ni début ni fin. Étrangement, nous ne pouvons accéder à cet état pour la simple raison que nous y sommes déjà. C'est l'essence même de notre vraie nature. On y accède par la connaissance de soi. Nous ne pouvons l'atteindre autrement, car, au même titre que la bonté, la sagesse et la compassion, *ananda* est intrinsèquement liée à notre essence véritable. Ce sont nos attachements, nos désirs et nos exigences à l'égard de la vie qui nous interdisent l'accès à cet état d'allégresse. Or, dès que nous déployons notre attention, nous découvrons cette fontaine de vie qui jaillit directement du cœur. Nos désirs superficiels deviennent insignifiants, inutiles. Être sans désir ne veut pas dire être sans aspiration. Au contraire. Cette joie est l'aspiration la plus profonde qui soit. Pour en faire l'expérience, il n'y a aucun raccourci possible. Il faut repasser par la voie du cœur pour retracer en soi une sensation d'harmonie avec ce qui est. Revenir à un moment de notre existence où l'avidité et le jugement étaient suspendus. Nous réapproprier le regard authentique et confiant que nous portions, enfant, sur la vie. Et, surtout, le maintenir ouvert sur le monde. Même timidement. Même incomplètement.

Certains pourraient croire qu'un tel état d'être est l'apanage des sages et des bienheureux, mais c'est une fausse croyance. Cet élan de joie pourrait surgir là où vous êtes, dans un moment des plus banals. En fait, il se manifeste à travers une pleine acceptation du moment présent. La pratique de l'attention est son chemin d'accès. Non pas celle qui focalise le mental sur un but précis, mais celle qui est vaste, généreuse, enveloppante et détendue. En fait, elle ne demande que notre présence. Dès que nous sommes en lien direct avec ce qui se passe en nous-mêmes et autour de nous, nous nous éveillons aux tonalités de cette joie d'être vivants.

Par ailleurs, c'est grâce à cette énergie de vie que nous pouvons mieux accueillir les aléas et les imprévus de l'existence. Et cohabiter plus sereinement avec l'impermanence. Comment la joie peut-elle conduire à un tel état de confiance? *Ananda* découle de l'accueil inconditionnel de la nature transitoire des choses. Et par conséquent, elle nous apprend à vivre en harmonie avec l'impermanence. Cette joie profonde s'offre généreusement à quiconque osera accueillir intérieurement le chaos pour faire de sa vie sa propre création. Son œuvre d'art. En vérité, c'est un état de grâce dans lequel le Divin nous rencontre à mi-chemin.

Une façon simple et concrète de l'inviter à se manifester dans notre quotidien consiste à nous réserver de courtes périodes de pure créativité chaque jour. Ne déclinez pas cette invitation. Ouvrez-vous à l'aventure. Tentez une nouvelle expérience. Laissez courir votre imaginaire. Où qu'elle aille, quoi qu'elle fasse, une personne attachée à ses connaissances, à ses idées fixes, à ses croyances, ne fera jamais l'expérience d'une telle joie.

Soyez réceptif et la joie vous suivra! Osez être qui vous êtes. Pleinement. Passionnément. Totalelement. Dansez. Dessinez. Chantez à tue-tête. Peignez. Sculptez. Saisissez un instrument de musique et jouez-en. Inventez un rituel. Et préservez comme la prunelle de vos yeux cette joie pure et enfantine d'explorer le monde sans l'intervention du mental.

Allez-y! Soyez souple, ouvert et disponible d'esprit. Exit les règles, les restrictions, les qu'en-dira-t-on. Chez les enfants, la créativité est aussi naturelle que la respiration; alors, soyez naturel! Oubliez votre âge, votre condition physique, votre poids, vos limitations. Surtout, surtout, oubliez toute notion de perfection. Repoussez les frontières. Libérez-vous de vous-même. Transcendez vos peurs. Osez perdre quelques plumes. Et fabriquez-vous des ailes!

Il ne peut y avoir de dimension spirituelle dans nos vies si nous perdons le sens de l'émerveillement devant le grand mystère de la vie.



Si vous ne trouvez pas le
bonheur ici et maintenant,
où et quand le trouverez-
vous?

Maître Dōgen (1200-1253)



Déconfinement en cours

Notre réflexe premier est de résister à tout événement qui bouscule nos habitudes. Rien de plus normal. Sur le plan neurobiologique, nous sommes programmés pour défendre notre zone de sécurité. Dès qu'un danger menace notre survivance ou celle de nos proches, nous passons en mode combat. Tout être vivant possède cet instinct de survie. Cependant, si nous n'y prêtons pas attention, ce mécanisme de défense (fort précieux en cas de réel danger) peut surgir devant tout changement, même devant ceux qui participent à notre évolution. En fait, le monde entier peut nous apparaître comme un ennemi potentiel, car notre propre esprit projette ses peurs sur lui.

La liberté est le courage de trouver en soi les ressources pour faire face aux imprévus et à l'adversité. Il faut aussi savoir faire la différence entre ce que l'on peut changer et ce sur quoi il faut lâcher prise. C'est dans le non-attachement et l'acceptation active de la réalité que l'on peut accomplir de réels progrès intérieurement. Mais, avant d'entreprendre ce voyage, nous devons nous armer d'une

solide motivation pour nous déconditionner des idées fixes qui régissent notre vie. En somme, il faut déprogrammer notre esprit des fausses croyances, des préjugés et des automatismes pour élargir notre perspective de l'avenir.

Personnellement, les années que j'ai passées à vivre avec la maladie m'ont appris à ne pas « fabriquer » des hypothèses angoissantes sur ce qui peut advenir et à faire davantage confiance à la fluidité de la vie. Sur la voie de la guérison, j'ai dû apprendre quand persévérer dans mes efforts et quand lâcher prise intérieurement. Lâcher prise ne signifie pas baisser les bras, se résigner. Au contraire. Il s'agit d'être là, pleinement et consciemment, attentif à ce qui est. Cette disponibilité intérieure ne surgit pas miraculeusement. Il m'a fallu la gagner souffle par souffle. Instant par instant. Jour après jour. Il m'a fallu distinguer entre ce qui relevait de mes forces et de mes capacités et ce qui n'était pas en mon pouvoir. Méditer dans la nature m'a appris à faire cette distinction. C'est lors de longues marches contemplatives que j'ai compris qu'à travers le chaos et la confusion de la maladie, quelque chose cherchait à naître. Cela, je l'ai réalisé en observant le changement des saisons. Le corps a aussi ses saisons. À ce titre, la fin d'un cycle symbolise le commencement d'un autre. Tout comme la nature, il nous faut faire confiance au processus de transformation en cours. Sinon, nous sommes à même de résister à notre propre guérison.

À présent, j'arrive à reconnaître plus rapidement le moment où mes vieux automatismes s'enclenchent. Par exemple, si j'éprouve une sensation de lourdeur physique ou d'agitation mentale, je me pose cette question : à quoi suis-je en train de résister? Avec un peu de

recul, j'arrive à voir que quelque chose m'a déstabilisée ou heurtée, et que je suis passée inconsciemment en mode défensif. Ou que je me suis laissé happer par les distractions ou les préoccupations et que mon attention est dispersée. Mon expérience de la maladie me l'a enseigné : prendre soin de soi, c'est se détendre physiquement en respirant lentement, et aussi prendre soin de son esprit en méditant. Revenir à soi permet de rassembler nos forces pour mieux affronter les tribulations de la vie.

L'une des grandes tristesses de notre temps réside dans la peur de la différence, de l'inconnu, de la nouveauté. Nous avons perdu confiance en la nature humaine. Il faut donc retrouver, renouer et renforcer ce lien qui nous unit. Nous avons perdu de vue que c'est ensemble, et non séparément, que nous parviendrons à repenser et à créer le monde de demain. Nous ne sommes pas les maîtres de notre destinée, mais bien plutôt les cocréateurs. En ce sens, nous manquons d'humilité; nous l'avons remplacée par la peur.

À force de nous agripper à notre zone de confort, nous sommes devenus des prisonniers. Non pas des circonstances extérieures, mais de notre propre résistance. Or, dès que l'on commence à être attentif à ce qui se passe autour de soi, notre conscience des autres s'élargit. Notre lien avec notre communauté se solidifie. Nous vivons en prêtant davantage attention à ce que nous pensons, à ce que nous ressentons et à ce que nous disons. De fait, une profonde transformation s'enclenche. Au sein même d'une pensée ou même en plein milieu d'une phrase, on repère les vieux déterminismes qui dictent nos mécanismes de défense. Si, à ce moment-là, nous avons l'humilité de nous arrêter, même carrément au cœur d'une

conversation, pour rediriger notre mental ou nos mots, nous nous réinventons!

L'omniprésence des métamorphoses qui se produisent chaque jour dans la nature peut nous y aider. Par exemple, accueillir les changements et les transitions initiatiques, c'est le destin des lépidoptères. Car, à l'exemple des papillons, le passage que nous sommes à vivre exige de la grâce et du courage. Un courage qui n'est pas seulement fait d'effort et de persévérance, mais aussi d'abandon et de confiance. Abandon à quoi? Au processus d'évolution en cours. Confiance en quoi? En la métamorphose qui s'opère en soi et autour de soi.

Ainsi qu'en témoigne la nature, une réelle transformation commence dans le chaos. Au terme de sa conversion, la chrysalide émergera en la forme la plus merveilleuse qui soit : un papillon. Mais, pour en arriver là, elle devra accepter de sortir de sa zone de confort en quittant la plante qui lui servait de refuge pour grimper dans les hauteurs. Au début, ce changement d'environnement est déstabilisant pour l'insecte. Or, malgré l'inconfort, il devra immédiatement se mettre au travail et tisser son cocon. Ce nouvel habitacle lui servira de protection pendant qu'il subira sa mutation. Une fois son ouvrage terminé, la chenille insérera les crochets de son abdomen dans le petit coussinet de soie.

Durant son processus de transformation en chrysalide, elle devra cesser toutes ses activités, demeurer immobile et attendre patiemment. Ensuite, pour que la métamorphose s'opère, la chenille devra se mettre volontairement en confinement. Dans les jours suivants, la chrysalide vivra de longs moments d'inconfort au cours

desquels elle changera de peau plusieurs fois. C'est l'émergence des couleurs annonciatrices de sa transformation à venir et c'est l'étape secrète de la formation de ses ailes. Pendant tout ce temps, elle se croit malade, voire mourante. Son corps devient chétif, ses membres s'engourdissent et ses couleurs s'affadissent. La carcasse de l'insecte prend alors l'apparence d'une feuille sèche ou verdoyante, d'une crotte d'oiseau ou d'une épine de plante. Il aura ainsi l'impression que son monde s'écroule autour de lui. En fait, sous cette enveloppe, une réorganisation complète et extraordinairement complexe de tout son être se met en branle. Si bien que, au moment où la chrysalide croira qu'elle est en train de tout perdre, une force invisible, dont elle ne soupçonnait pas l'existence, se déploiera. Peu de temps après, elle sortira de l'ombre et se révélera au monde en une des plus magnifiques créations sur cette planète : un papillon.

Bien sûr, nous ne sommes pas de la même nature qu'une chrysalide. Cependant, cette transmutation comporte de nombreuses formes d'inspirations qui pourraient nous aider à faire face aux grands changements dans nos vies : la sagesse du non-attachement, la grâce d'accepter l'inconfort de la transformation, le courage de sortir de l'ombre, le triomphe de la confiance sur la peur.

Le yogi et poète tibétain Milarépa disait : « Au début rien ne vient, au milieu rien ne reste, à la fin rien ne s'en va. » Cet enseignement nous indique qu'au début d'un cheminement spirituel, rien en apparence ne semble changer. Puis après un certain temps, des changements surviennent dans notre manière d'être, mais ils ne sont pas stables. Or un jour, contre toute attente, la paix est là, la liberté intérieure et la sagesse aussi, et ces qualités d'être ne nous quittent plus.

La force intérieure d'accueillir les changements à venir commence par l'acceptation active de ce qui est.



Transformer l'inconfort en réconfort

L'entraînement de notre esprit ne relève pas simplement de notre volonté de s'asseoir pour méditer. Cela ne suffit pas. Il faut aussi vouloir s'observer dans la vie de tous les jours pour prendre conscience de nos comportements dans toutes sortes de circonstances. Il importe de décoder les ruminations nichées au fond de notre cerveau. En fait, il est indispensable de tester notre pratique méditative en l'opposant à la réalité. L'anecdote qui suit en est un bon exemple.

J'avais ce jour-là un rendez-vous au centre-ville de Montréal, durant lequel nous discuterions d'un projet qui me tenait à cœur. Or, je n'avais pas prévu que je serais prisonnière d'un énorme bouchon de circulation pendant une heure et demie. Après avoir téléphoné à la personne qui m'attendait pour l'informer de mon retard et m'en excuser, j'ai attendu que le trafic se remette en branle.

Heureusement, une fois à Montréal, j'ai vite trouvé où me garer. Enfin, les choses se mettaient à rouler plus rondement, ai-je pensé en moi-même. Mais peu après, alors que j'étais debout devant l'immeuble, j'ai réalisé que je n'étais pas au bon endroit. J'ai tiré mon téléphone de mon sac pour vérifier l'adresse, et le numéro d'immeuble que j'avais noté pour m'assurer qu'il correspondait bien à celui que j'avais sous les yeux, soit le 4350. Lorsqu'on est un brin dyslexique comme moi, il est toujours bon de vérifier deux ou trois fois les nombres que l'on note dans son agenda électronique. Malheureusement, je ne suis jamais ce conseil pourtant judicieux. J'ai donc dû rappeler mon interlocuteur et c'est ainsi que j'ai appris que l'on m'attendait plutôt au numéro 3450. Conclusion : je suis arrivée en retard, et à la mauvaise adresse!

Clairement, ce n'était pas la fin du monde. Je me suis confondue en excuses et nous avons fixé un autre rendez-vous. Fin de l'anecdote. Du moins c'est ce que je croyais. Mais sur le chemin du retour à la maison, mon ego allait me tester grandement. Soudain, la situation a pris une autre tournure : selon lui, j'avais ENCORE fait une erreur de transcription de chiffres! Et, parce que l'ego ne se repose jamais, les choses peuvent dégénérer rapidement s'il n'est pas surveillé par un esprit conscient. Et, quand il se déchaîne contre nous, c'est comme s'il sonnait le glas. L'épée de Damoclès s'abat alors sur notre tête.

Du coup, la culpabilité, la colère, l'apitoiement et toutes sortes d'états d'âme surgissent comme de hautes vagues qui frappent un rocher. Et, parce qu'il se nourrit de blâmes, de critiques et de jugements, l'ego enregistre nos erreurs et celles des autres pour les ruminer et nous les répéter en boucle. Laissé sans surveillance, il

carbure au stress, s'invente des histoires, s' imagine des scénarios de complots, se gave de méfiance et d'angoisses futiles et inutiles. Et, pour en rajouter, la souffrance n'est jamais bien loin quand s'en mêlent la pression extérieure, la quête de perfection, la dictature de la compétition ou de la performance.

Nous en avons tous fait l'expérience. Quand on choisit d'écouter la voix de l'ego, tout y passe : blâme, jugement, projection, ressentiment, honte, frustration, apitoiement, impuissance, culpabilité, peur. On se retrouve alors pris dans le filet de l'insécurité, de la vanité, de l'égoïsme et du narcissisme. Pour l'ego, le coupable est toujours ailleurs, quelque part. Et, si on lui laisse le champ libre, il prend les commandes. Or, chaque fois que l'on cède à l'impatience, à l'irritabilité, à l'intolérance, à la colère, à la rage ou à toute autre impulsion, comme la mesquinerie ou la médisance, on lui accorde ce pouvoir. Pour ne pas céder à sa dictature, on doit le garder à l'œil. Car, si l'ego s'empare d'une situation, il peut facilement ruiner une journée, un projet, une relation, une amitié ou un rêve.

Se libérer de la réactivité de notre ego n'est pas une mince affaire. Le principal obstacle est notre incapacité à demeurer dans le chaos intérieur. À soutenir l'inconfort. Autrement dit, ressentir le courant des vagues qui nous traversent. Il existe pourtant une solution, d'apparence anodine, mais néanmoins très bénéfique pour calmer le feu de l'ego. Il s'agit d'une pratique respiratoire qui sert à pacifier l'esprit. Cet exercice permet de se libérer des tensions physiques, des pensées obsessives et des émotions fortes générées par l'ego. On peut le pratiquer en tout lieu et en toute circonstance.

Asseyez-vous confortablement, dans une posture détendue mais droite, pour que l'énergie du souffle puisse circuler librement dans votre ventre, le long de votre colonne vertébrale et dans votre nuque.

Commencez par vider vos poumons en expirant très lentement par la bouche comme si vous souffliez dans une paille. Faites-le jusqu'à ce que vous ressentiez une sensation d'espace en vous.

Puis, inspirez lentement par le nez en comptant jusqu'à trois.

Expirez ensuite calmement par le nez en comptant jusqu'à six.

Respirez naturellement, sans induire aucune tension dans le corps, et respectez toujours votre capacité pulmonaire. Idéalement, vous devriez ressentir le mouvement de votre souffle telle une vague qui monte et descend, sans interruption.

Si vous éprouvez des difficultés, comptez d'abord jusqu'à deux sur l'inspiration et jusqu'à quatre sur l'expiration. Ensuite, augmentez progressivement la durée de ces respirations, jusqu'au moment où vous pourrez inspirer en comptant jusqu'à trois et expirer en comptant jusqu'à six.

L'exercice devrait durer en moyenne de trois à cinq minutes, voire plus si nécessaire. Mais commencez

doucement et accordez-vous suffisamment de temps pour pratiquer aisément cette technique.

Pour ma part, quand les choses se corsent, j'ajoute un mantra à cet exercice respiratoire. L'un de mes préférés est : *Pour le moment, c'est suffisant...* Je le répète intérieurement, durant mes expirations, aussi longtemps que nécessaire. Ce faisant, j'arrive ainsi à cultiver une attitude plus impartiale devant l'éventail des pensées, des émotions et des sensations physiques qui vont et viennent, et devant les expériences qui se modifient sans cesse.

Quand nous nous concentrons sur les va-et-vient du souffle, notre attention se déploie. Il est alors plus facile d'observer le fonctionnement de l'ego dans notre esprit et de ressentir les tensions qu'il provoque dans notre corps. Le plus difficile est de ne pas intervenir, mais de laisser les pensées et les émotions se mouvoir, aller et venir à leur guise. Pour y parvenir, imaginez que toute cette activité mentale est un film que vous regardez. Des images, des sons, des bruits, des voix, des personnages et des intrigues de toutes sortes surgissent sur l'écran de votre esprit. Des scènes inspirantes, réconfortantes ou des scénarios angoissants se succèdent. Ce qui est réel, c'est l'écran, et non pas les images projetées sur celui-ci. À la fin du film, ces images auront complètement disparu. Il ne restera que l'écran de projection. Et le spectateur, la présence qui observe, le témoin qui regarde.

Le film, c'est l'histoire qui se tisse dans notre tête. L'écran, c'est notre esprit. Le spectateur, c'est la pleine conscience en soi. La pratique consiste précisément à cesser de vouloir changer de film, et ce, pour en découvrir le dénouement. Ce n'est pas une chose simple,

surtout quand on se sent mal dans sa peau, mais on peut y arriver. Il suffit de « voir » ce qui se passe en soi et autour de soi. Sans ajouter de commentaires, sans bavardage mental, sans a priori intellectuel. Ce qui est, est. N'y ajoutons rien. N'y supprimons rien. Un malaise est un malaise. Un désir est un désir. Une peur est une peur. Être en lien avec le réel, c'est ne rien rajouter. Un retard est un retard. Une erreur est une erreur. Un être humain est un être humain. Dans cette pratique méditative, il n'y a rien à prouver, rien à défendre, rien à justifier, rien à protéger. Quelques minutes plus tard, lorsqu'on termine notre temps d'observation, en apparence rien n'a changé. Mais notre météo intérieure, elle, n'est plus la même.

Ici, je ne prétends pas que la méditation, la répétition d'un mantra ou un exercice de respiration soit une panacée. C'est loin d'être le cas. Je dis simplement que, quand on choisit de faire une pause pour s'incarner en soi-même, on accède graduellement à un autre état d'être. L'inconfort cède tranquillement la place au réconfort. Le ton accusateur de l'ego disparaît devant la voix bienveillante d'une part plus profonde de l'être. C'est en retirant les pensées nuisibles et les projections négatives une à la fois, comme des briques, que l'on parvient à déconstruire certains murs érigés par notre ego. En ce sens, l'ascèse méditative n'est pas un subterfuge auquel on a recours pour se dérober à ses responsabilités, ni une porte de sortie pour fuir le stress du moment présent. Il s'agit d'un outil qui sert à entraîner l'esprit à rester stable, calme et confiant devant l'imprévisible et l'inattendu. Grâce à cette pratique, nous coupons le fil qui nous attachait à de vieux schémas mentaux pour renouer avec notre véritable essence.

Il n'y a pas plus bel apprentissage que celui de la connaissance de soi, car il conduit directement à l'acceptation de l'impermanence. Si tout est éphémère et appelé à se transformer, nos erreurs et nos maladresses le sont tout autant. En ce sens, être en pleine attention, c'est accepter d'être « imparfait ». Trébucher, tomber, se relever, se remettre en marche, c'est être humain. Il ne faut jamais oublier que l'imperfection est notre point de départ et non notre point d'arrivée. Cette imperfection, il faut s'en servir non pas comme d'un bâton pour se frapper, mais comme d'un appui pour avancer et évoluer. C'est ainsi que des milliers d'êtres humains construisent la paix dans leur cœur et dans leur esprit. J'ai la certitude profonde que, si vous et moi, ensemble, faisons ce travail sur nous-mêmes, nous arriverions un jour à construire la paix dans le monde.

Dès que vous cessez de vous identifier à votre ego, il s'affaiblit. En lui retirant votre attention, vous venez de débrancher son système de survie.



Quelques paroles sages à méditer

Sois donc fort, et entre dans ton corps.

Là, tes pieds auront un appui solide.

Penses-y avec la plus grande attention.

Ne va pas te promener ailleurs!

Rejette toute pensée de choses imaginaires.

Demeure ferme dans ce que tu es.

Kabîr (1440–1518)



Vol d'identité

Dans la vie de tous les jours, quand nous disons « je » ou « moi », à quoi exactement faisons-nous allusion? Quand quelqu'un se dit maladroit, ou anxieux, sur quoi se fonde-t-il? Sur une pensée? Sur une comparaison avec une autre personne? Trop souvent, on s'entend dire ou penser « je suis colérique », « je suis déprimée ». Ces impressions sont celles de notre ego qui ne sait faire la différence entre nos expériences émotionnelles et ce que nous sommes véritablement.

Prenons l'exemple d'un bébé qui vient au monde. Il naît avec un sentiment de complétude. Il ne se demande pas s'il est assez beau ou assez intelligent pour ses parents. En lui n'existe aucune notion de comparaison avec un autre enfant, ni aucun « moi » ou « je » à parfaire.

Or, petit à petit, sa plénitude d'être devra céder sa place à une personnalité qui s'élaborera dans le creuset formé par ses origines, son lieu de naissance, ses milieux familial et social, son éducation, etc. Et bientôt le monde extérieur lui tendra un miroir qui reflétera la

couleur de sa peau, sa taille, sa constitution physique, sa force ou ses limitations. Par la suite, ses connaissances, ses aptitudes, ses insuffisances, ses talents, ses acquisitions, ses succès et ses échecs se superposeront à cette image. Selon sa société d'origine, il se verra alors confronté à certains canons de beauté, de minceur, de taille, de poids, de forme physique, etc. C'est ainsi qu'il en viendra progressivement à se construire une identité selon qu'il sera admiré ou ignoré, rejeté ou aimé.

À cet étiquetage sociétal et à celui que les autres, les inconnus et les proches, poseront sur lui, s'ajoutera le jugement qu'il s'infligera à lui-même. *Je suis timide. J'ai mauvais caractère. Je suis trop ceci, pas assez cela.* Au fil du temps, cette personnalité de surface finira par recouvrir entièrement sa véritable nature, le poussant à se croire imparfait, incomplet.

Dès lors, la vaste majorité de ses pensées et de ses actes sera consacrée au perfectionnement et à l'embellissement d'une image de lui-même. Par conséquent, il partira en quête de quelque chose et de quelqu'un pour soulager son mal-être, apaiser ses peurs, combler ses manques, un besoin de sécurité ou de reconnaissance. Dorénavant, le « moi » ou le « je » sera le centre de ses principales préoccupations. Cela ne signifie pas que les autres ne compteront plus à ses yeux, mais bien plutôt qu'il s'éloignera de plus en plus loin de sa véritable nature. Alors qu'un diamant rare et précieux a été placé dans le creux d'une de ses mains, de l'autre il mendiera tout au long de son chemin. En ce sens, l'enfant qui a vu le jour dans la complétude se voit condamné à vivre dans son cocon devenu trop étroit. Or, la vie ne l'abandonne pas pour autant. Elle placera sur sa voie des personnes et des situations qui l'aideront à s'interroger sur sa

véritable identité, le sens de son existence et à développer une vision plus vaste de lui-même.

En ce sens, la quête spirituelle n'est pas la recherche d'un ailleurs meilleur, mais la découverte de qui nous sommes. Ainsi, la quintessence de la vie intérieure consiste à nous libérer de cette fausse identité. Néanmoins, briser nos chaînes et sortir de ces schémas comportementaux est un vertigineux défi. Se libérer de cette trame tissée par les générations précédentes et solidifiée à même les conditionnements, les mécanismes de défense de l'ego et les habitudes quotidiennes exige de la patience, mais la récompense est immense. Gandhi a dit cette chose des plus remarquables : la liberté extérieure que nous atteindrons dépendra du degré de liberté intérieure que nous aurons acquis.

La vraie liberté intérieure, c'est faire l'expérience d'un esprit qui est dans un état d'équanimité. Un tel esprit possède la capacité de demeurer serein devant les changements incessants de l'existence. Autrement dit, lorsque l'esprit est en lien avec sa véritable nature, il ne se laisse pas assaillir par les pensées, ne vacille pas selon les émotions et les sensations dont il fait l'expérience, ne fluctue pas avec les circonstances extérieures. L'esprit libre est une âme forte qui n'oscille pas sous les critiques ou les compliments, les succès ou les échecs, les gains ou les pertes qui jalonnent son chemin. Voilà ce que signifie l'état d'équanimité : c'est être libre intérieurement. Et cette liberté nous est offerte, ici et maintenant, dans l'instant présent, grâce à l'entraînement de pleine attention.

En fait, en méditant, nous découvrons que ce que nous appelons « moi » n'est qu'une combinaison d'éléments voués à changer : le

corps, l'âge, le poids, l'état de santé, les pensées, les espérances, les craintes, les victoires, les défaites. Nulle partie de nous n'est stable, immuable, solide. Il n'y a pas de « moi » véritable qui soit fixe, ferme et permanent. Nos pensées et nos émotions sont impermanentes, tout comme les nuages qui défilent dans le ciel. Toute idée, toute croyance, tout état d'âme est voué à passer.

De fait, on peut s'imaginer être la pire personne au monde, le cas le plus désespéré qui soit, la vérité est que l'on n'est rien de tout cela, ou du moins ne peut-on l'être à jamais. De leur côté, les autres projettent également sur notre personne des étiquettes qui varient tout autant. Là aussi, tout est voué à passer. L'autre bonne nouvelle pour nous tous, c'est qu'il n'y a pas de « moi » solide dans l'ego ni dans aucune autre partie de soi. Découvrir cette vérité est ce qui mène au bonheur et à la paix intérieure, comme le démontre l'histoire qui suit :

Un jour où le Bouddha enseignait, un homme vint le trouver en lui disant : « Je veux le bonheur. » Et le Bouddha de lui répondre : « C'est simple : retire “je” et “veux” de la phrase et il te restera le bonheur. »

Dans cet enseignement, le « je » fait référence à notre ego et le « veux », à nos désirs insatiables. Ultimement, c'est en regardant à l'intérieur de soi que l'on découvre que le bonheur est là.

Tout changement réel et durable découle d'une véritable connaissance de soi. Méditer est le chemin qui nous mène à cette rencontre.



L'esprit, créateur de paradis ou d'enfer?

Une légende japonaise raconte qu'un samouraï, fier de ses accomplissements, se présenta devant le grand maître zen Hakuin.

— Maître, existe-t-il réellement un paradis et un enfer sur terre?

— Qui es-tu? demanda le maître.

— Je suis un samouraï...

— Toi? Un grand guerrier? s'exclama Hakuin en l'interrompant. Mais tu plaisantes! Regarde-toi! Qui te voudrait à son service? Tu as l'air d'un pauvre imbécile!

À ces mots, une vive colère s'empara du jeune guerrier. Hors de lui, il tira son sabre au clair, prêt à frapper le vieux maître. Au même moment, le sage lui demanda :

— Vois-tu s'ouvrir en toi les portes de l'enfer?

Surpris par la tranquille assurance du moine, le samouraï rengaina et s'inclina avec respect.

— Vois-tu s'ouvrir maintenant en toi les portes du paradis?



Désarmement intérieur

Il y a plusieurs années, j'ai eu l'occasion d'apprendre à mes dépens que l'esprit se laisse entraîner à notre insu si nous ne prêtons pas attention à ce qui se trame dans notre tête. Ce matin-là, la canicule sévissait depuis quelque temps déjà. Le bulletin de la météo annonçait la même chaleur pour les jours à venir. Debout devant la grande fenêtre du salon, je me sentais en lutte contre moi-même. D'une part, mon cœur était en joie à l'idée de retrouver mes amis pour quelques jours de vacances. D'autre part, j'hésitais à quitter le confort de ma maison. À cette époque, j'éprouvais quelques soucis de santé, si bien que les nuits d'insomnie s'accumulaient. J'émergeais le matin en éprouvant une telle lourdeur que je me sentais comme une baleine échouée à marée basse. Le matin du départ, j'accusais tant de retard dans mon travail et tant de fatigue que j'hésitais à partir. Soudain, un coup de klaxon m'a fait sortir de ma torpeur! Une petite voiture de location rouge s'était garée devant ma porte. J'ai mis fin à mes hésitations, j'ai saisi mon sac de voyage et suis partie.

Durant les deux premières heures du trajet, l'euphorie était à son comble. Nous étions cinq bons amis, heureux d'être entassés les uns contre les autres, en route pour vivre une fabuleuse aventure! La radio diffusait une émission consacrée aux chansons de notre adolescence. Nous les chantions à tue-tête en mimant les paroles, comme si nous étions de grandes stars. Les moqueries et les fous rires fusaient de toutes parts.

Dès la troisième heure, brusquement, le temps s'est assombri. Des pluies diluviennes se sont mises à tomber, rendant la conduite périlleuse. La radio éteinte, le silence dans la voiture était pesant. Et, parce que nous manquions cruellement d'espace pour bouger, nous retenions maintenant notre souffle. En raison du brouillard et de la pluie, l'ami qui était au volant s'est engagé dans la mauvaise sortie. Aucun d'entre nous ne connaissait cette région, si bien qu'il nous a fallu faire de longs détours par des chemins de terre pour regagner l'autoroute.

Le front appuyé contre la vitre, j'observais la pluie qui tombait du ciel. Le bruit continu et lancinant de ces gouttes semblait ne jamais devoir s'arrêter. Tout mon corps me faisait mal et j'avais l'estomac dans les talons. Étant donné notre retard, nous sommes arrivés à destination en début de soirée. La pluie avait cessé, remplacée par l'obscurité et le froid. Au moment où je remettais en question ces vacances, j'ai aperçu un grand bâtiment de briques brunes. Lorsque le moteur s'est éteint, une pointe d'angoisse m'a noué la gorge.

Alors que j'avais imaginé une magnifique auberge dotée de charmantes chambres, avec d'énormes couettes sur les lits, nous nous trouvions devant un motel décrépit. Nous avons sorti nos

bagages du coffre et, sans mot dire, avons pris la direction indiquée par la flèche clignotante en néon. Marchant d'un pas lourd, je m'efforçais de dissimuler ma déception. À la réception, mes amis sonnèrent la clochette, et bientôt nous nous inscrivions. Je m'efforçais de rester calme, mais la forte odeur d'humidité qui se dégageait des lieux m'incommodait au point de dominer tous mes sens.

Entre-temps, mon ego, déjà passé en mode panique, avait dégainé son sabre à une vitesse fulgurante pour en assener un grand coup au moment présent. Mon mental ruait dans les brancards, et tout me semblait bon à jeter : l'odeur d'humidité, l'éclairage au néon, le papier peint de la réception, le tissu des fauteuils, la couleur des murs, le bruit des distributeurs automatiques dans le corridor... En raison du manque de sommeil, de la fatigue du voyage et de la frustration de mon mental, mes sens étaient assaillis de toutes parts.

À cette époque, j'étais novice dans l'art de l'attention. Mon mental était nettement plus fort que ma capacité à maîtriser sa réactivité. Si bien que, en quelques secondes, je fus propulsée mentalement dans une autre « réalité » que celle de mes amis. L'aventure commençait à peine que déjà elle prenait l'allure d'un calvaire personnel. À mon insu, mon ego mécontent cherchait à identifier la personne responsable de ce chaos. J'avais les mains froides, mais je bouillais intérieurement. À l'évidence, j'avais fait un terrible choix de vacances! Cette pensée allait mettre le feu aux poudres.

À présent, mon ego projetait sa frustration sur le monde entier – sur la personne qui nous avait recommandé cet établissement, sur celle qui m'avait convaincue de me joindre au groupe, sur mon ami

qui conduisait la voiture, sur l'employé qui m'avait tendu le formulaire d'inscription, et ainsi de suite. Pendant ce temps, mes amis, eux, vivaient déjà en mode relaxation. Seul point commun : nous tenions tous à la main une clé de chambre.

Un long corridor et deux escaliers plus tard, j'ai poussé la porte grinçante d'une petite pièce froide et humide. Pendant que mes yeux tentaient de s'habituer à la lumière vive du plafonnier, mon mental fixait l'édredon plat et délavé posé sur le lit. Exit les couettes! scanda mon ego. En déposant mon sac sur le bureau de bois grisâtre, j'ai poussé un très long et bruyant soupir d'exaspération.

Aujourd'hui, avec le recul et mon expérience méditative, je sais très bien que ce sont la sonorité et l'intensité de ce souffle qui m'ont tirée de mon « enfer » mental en reportant toute mon attention à mon corps. Parce qu'ils sont toujours dans le moment présent, le souffle et le corps possèdent cette faculté de ramener l'esprit au calme.

Après m'être assise au bord du lit, la connexion avec ma respiration s'est intensifiée, et l'identification avec mon ego s'est rompue. Je sentais mon cœur battre. Mon attention scannait maintenant tout mon corps. Je pouvais percevoir mes pieds détrempés dans mes chaussures, la crispation de mon visage, la moiteur de mes mains, la rigidité dans mon plexus solaire. Peu à peu, tous mes sens me revenaient. Je percevais chaque inspiration qui soulevait mon bas-ventre. Et chacune des expirations qui, délicatement, le détendaient. Je revenais à moi.

L'alternative était claire : ou bien je cétais le contrôle à mon mental, et les nuits et jours à venir seraient un calvaire, ou bien je

reprenais mes esprits. Car, disons-le, personne d'autre que moi ne souffrait. Mes pensées, mes jugements, mes projections, à mon insu, avaient capturé mon attention. Voilà comment je m'étais moi-même emprisonnée dans une réalité parallèle à celle de mes amis.

Sentant mon esprit plus calme et mon cœur apaisé, j'ai retiré mes chaussures et mes vêtements, pris une longue douche chaude et enfilé mon pyjama. J'étais sur le point de me mettre au lit lorsqu'un grand coup a résonné à la porte. J'ai hésité, mais, puisque j'entendais des rires étouffés, je suis allée ouvrir. Mes amis étaient là, plantés devant moi, une serviette de bain en turban sur la tête et un édredon attaché autour de la taille. Du coup, nous avons éclaté d'un tel rire que nous en pleurions à chaudes larmes! C'est fou comme l'humour peut désamorcer les rouages du mental. Ce serait là le mot d'ordre pour le reste du séjour. Ainsi, les jours suivants se sont déroulés dans la bonne humeur et les taquineries, dans le bonheur d'être ensemble. Le reste, à présent, m'importait peu.

Cette prise de conscience a été l'élément déclencheur dans ma volonté de poursuivre plus sérieusement sur la voie de la méditation. Depuis ce temps, j'ai compris que la souffrance mentale n'est jamais bien loin quand l'esprit s'est emmuré dans sa propre réalité. De fait, dans les enseignements bouddhistes, « souffrance » se dit *dukkha*, mot que l'on pourrait traduire par « insatisfaction », « aversion », « mécontentement ». Or, d'où viennent le ressentiment, l'envie, la frustration, l'insatisfaction, l'impatience, la jalousie, sinon de nos propres projections mentales? Et d'où émergent le calme, la bonté, l'empathie, la bienveillance, la patience et la compassion, sinon de soi-même? Ainsi, notre esprit peut créer à volonté à la fois le bonheur et le malheur dans nos têtes et dans nos vies. J'ai aussi

compris que c'est par lui que naissent nos désirs, nos aversions et nos attachements. Depuis, je sais à quel point notre esprit peut transformer un moment, une journée, un week-end, voire une vie entière, en un nirvana ou en un enfer. Nous sommes les créateurs de notre réalité par nos pensées, nos paroles et nos actions, au quotidien. À ce jour, je demeure fascinée par cette prise de conscience.

Grâce à l'art de la pleine attention, nous apprenons à mieux comprendre le fonctionnement de notre esprit. Nous découvrons que bon nombre de nos souffrances comme de nos espérances sont fabriquées à même nos attachements, nos désirs et nos aversions. Que c'est ainsi que naissent la dualité, les conflits et les séparations dans notre esprit. Que ces conditionnements peuvent briser des amitiés et des amours.

Nos réactions mentales, nous le comprenons clairement en méditant, déterminent la teneur, la force et la durée de nos expériences intérieures. Par la vision pénétrante de la méditation, l'esprit nous dévoilera parfois ce qui se cache derrière notre réactivité. Ainsi, il arrive qu'on découvre que derrière une colère se dissimulait une peur. Et que cette peur occultait à son tour un chagrin inavoué. Dès lors, si nous avons le courage de mener à bien notre expérience méditative, en accueillant sans jugement nos états d'âme, nous verrons se profiler derrière ces émotions une paix, une sérénité à venir. Au fil du temps, nous arriverons à mieux discerner nos comportements et à comprendre pourquoi bon nombre de nos souffrances découlent d'un manque d'entraînement de notre esprit, et non pas seulement des situations extérieures.

Par la suite, celui ou celle qui fait une telle découverte ne sera plus jamais la même personne, sans toutefois perdre son essence. C'est là une réelle transformation intérieure.

Être soi-même exige le courage d'accepter notre vulnérabilité et d'honorer notre humanité.



Ce que l'homme ne veut
pas apprendre par la
sagesse,
il l'apprendra
par la souffrance.

Maître Melchisédech



Les causes de nos souffrances inutiles

Dimanche froid et gris. J'observe par la fenêtre la bousculade des nuages dans le ciel. Quand je vois la nature changer continuellement, j'arrive à mieux saisir que, sans l'impermanence, rien ne se crée. Parce que tout casse, tout passe, et parce que chaque chose glisse vers sa propre fin, tout en cette vie est miraculeux et émerveillant. Mais, quand les choses dérapent, l'instinct premier de l'être humain est de chercher la sécurité et la permanence. Et de conserver une certaine maîtrise des événements. Or, les seules choses que nous puissions véritablement maîtriser, ce sont notre état d'esprit et notre réalité intérieure.

Il m'a fallu du temps pour comprendre et admettre cette vérité. Qu'il est peine perdue d'espérer transformer au mieux les circonstances de sa vie sans changer son état d'esprit. Néanmoins, il est si difficile d'abandonner ses moyens de défense, de laisser fondre ses résistances! S'ouvrir à l'instant présent, lorsqu'il ne correspond pas à nos attentes, à nos espérances, n'est pas un geste banal, mais

un acte de foi immense. Pour y parvenir, on doit s'engager, sans réserve, corps-cœur-esprit, vis-à-vis de la vie. Faire un pas en avant avec confiance. S'affranchir des chaînes du passé. Accepter de laisser aller les ressentiments, les déceptions, les colères et les vieux chagrins. En transportant continuellement au fond de soi nos douloureux souvenirs, on ne peut vivre librement nos expériences à venir. L'anecdote qui suit l'illustre parfaitement...

Une femme rendit visite un jour à un grand maître de sagesse pour lui solliciter une audience. Avant même que le maître la salue et l'invite à s'asseoir, elle se mit à lui réciter la litanie de ses déboires. Au bout d'un très long moment, voyant que le maître demeurerait imperturbable, la femme se mit en colère :

— Vous ne semblez pas comprendre que j'ai vécu d'innombrables expériences souffrantes!

— Madame, sauf le respect que je vous dois, permettez-moi de vous reprendre. Vous n'avez pas vécu des expériences souffrantes, vous avez « souffert » vos expériences!

Inconsciemment, comme le montre cette histoire, nous nous agrippons à nos souffrances pour les revisiter continuellement. Nous payons le double prix de nos échecs, de nos maladresses et de nos difficultés en les ruminant inlassablement. Nous ressasons nos douleurs anciennes en les racontant aux autres. Comme dit l'aphorisme, une fois l'océan traversé, à quoi bon charger le bateau sur son dos? Nous entretenons des illusions sur la réalité. Sur ce qui aurait dû nous arriver, ou non. Pourquoi est-ce ainsi? Parce que nous croyons que la vie devrait être un long fleuve tranquille. Lâchons

prise sur le passé. Réjouissons-nous du fait que nous sommes vivants, en ce moment. Et gardons confiance en l'avenir.

Dans la philosophie bouddhiste se trouve une merveilleuse métaphore qui nous invite à considérer les événements inévitables de la vie comme des *flèches* que celle-ci nous lance. La douleur, la maladie, la vieillesse et la mort en font partie. À un moment ou l'autre, ces flèches nous atteignent tous. Personne n'y échappe. Or, on souffre encore plus en se lardant soi-même de nouvelles flèches, par surcroît. Ainsi, l'autocritique, le dénigrement de soi, le blâme, l'apitoiement peuvent transformer une expérience douloureuse en souffrance plus grande. Les pensées circulaires, les jugements répétitifs, les croyances qui nous limitent et les lamentations inconscientes – *Pourquoi moi? Pourquoi en ce moment? Comme c'est injuste!* –, les bouddhistes les appellent les *secondes flèches*. Et, ces tortures inutiles peuvent être évitées grâce à la méditation de pleine attention.

C'est en méditant que nous découvrons que nous nous laissons piéger par cette « voix » qui se plaint, compare, juge, nous critique et critique les autres. Pourtant, ce n'est pas notre véritable nature. Pas plus que le « moi » qui souffre de ses expériences. Les sages de l'humanité ont eu raison de dire : la porte de votre cage est toujours ouverte, mais vous restez dedans! Il est essentiel de mettre fin rapidement au tir de ces deuxièmes flèches, car elles nous privent de vivre pleinement au présent.

Pour s'arracher au flux de ces projections anxiogènes ou dépressives, il est important de se questionner : est-ce que ces pensées m'aident à voir plus clair ou est-ce qu'elles me plongent dans

la noirceur? Suis-je à faire un pas vers la guérison ou suis-je à amplifier mes douleurs? Qui serais-je sans cette part de moi-même qui « souffre » de ses expériences?

Méditer sur ces questions nous permet d'ouvrir la porte de notre esprit pour accéder à un autre niveau d'être. À une dimension de soi plus vaste encore. À cette « présence » bienveillante en nous qui observe cette mouvance défiler dans notre paysage mental, sans que sa quiétude en soit affectée. Au lieu d'être emportée par les flots, elle demeure immuable et paisible.

Cet exercice est applicable dans plusieurs sphères de notre vie. Si, par exemple, vous vous définissez devant les autres comme une personne malade, jour après jour, cette identification donnera naissance à d'autres croyances qui finiront par réduire toute votre existence à votre état de santé. Ces pensées limitatrices entraîneront à leur suite des émotions perturbatrices comme la peur, le pessimisme, le désespoir. Au fil du temps, vous ne serez plus en mesure de savoir qui vous êtes en dehors de cette maladie. Derrière ce rideau de projections, vous n'arriverez plus à distinguer votre véritable identité.

Or, par la pratique méditative, notre perception de la situation change. Ainsi, au lieu de se voir comme un ou une « malade », nous réalisons que, comme tant d'autres, nous sommes plutôt une personne « qui fait l'expérience » de la maladie. C'est toute une différence! Cette étape de non-identification est essentielle sur la voie de la guérison intérieure. Elle signifie que nous n'ajoutons pas de souffrances additionnelles à nos premières flèches. Progressivement, en pratiquant l'observation, nous apprendrons

alors à reconnaître les habitudes et les conditionnements qui nous nuisent au quotidien. Ce faisant, nous les remplacerons par des pensées et des émotions qui participeront pleinement à notre mieux-être physique et mental. Finalement, en favorisant les commentaires constructifs, les idées créatrices et les pensées positives, nous cesserons de nous infliger des souffrances supplémentaires. En vérité, dans cette vie, la douleur est inévitable, mais la souffrance est facultative. De ce précepte jaillit la liberté intérieure.

Il existe en chacun de nous une présence bienveillante, vaste et lumineuse, qui accueille chaque expérience avec équanimité.

QUATRIÈME PARTIE

À ciel ouvert

Conscient de la continuité
du mot « changement »,
je sais que je ne suis
déjà plus celui qui écrivit
le mot « conscient »,
mais que ce mot seul
sera ma permanence.

Gilles Vigneault



Le temps qu'il fait intérieurement

Cet après-midi, le temps est agité. Au loin, le tonnerre gronde. Des oiseaux bondissent de branche en branche. D'autres s'envolent et disparaissent. Des feuilles arrachées aux arbres se dispersent au vent. La lumière mouvante dans la pièce indique qu'une tempête se prépare. Dès que j'allume ma tablette électronique, un signal alerte la population : la météo violente pourrait engendrer une tornade.

Sans enracinement, notre esprit est de la même nature que les conditions météo. Sans entraînement, il peut passer brusquement d'un ciel clair et bleu à un temps gris et orageux. On doit savoir comment débrancher le cordon qui nourrit la dispersion mentale, sinon l'esprit devient agité et incertain. Telles des cellules orageuses, des pensées de toutes sortes apparaissent. Nos émotions, tels des oiseaux apeurés qui bondissent de branche en branche, surgissent de nulle part. Les grands vents s'élèvent dans notre for intérieur en une tornade de réactivité. Ces problèmes et ces pseudo-drames provoqués par le mental finissent par créer des tempêtes à répétition

dans notre vie. Ce serait formidable si quelqu'un pouvait concevoir un système qui nous informerait continuellement de notre météo intérieure. Elle serait prodigieuse, cette invention qui pourrait nous alerter sur d'éventuelles turbulences émotionnelles!

À vrai dire, l'art de l'attention ressemble étrangement à ce genre d'outil. L'expérience méditative nous fait prendre conscience d'un potentiel de changement intérieur. Plus on s'y exerce, plus on arrive à cibler les pensées qui cultivent la joie, la paix intérieure, mais aussi celles qui pourraient faire déferler les vents de l'esprit, engendrer une tempête émotionnelle ou provoquer un tsunami en soi. Entraîner son esprit, c'est un peu comme entretenir un jardin. On doit enlever les roches, retourner la terre, arracher les mauvaises herbes, balayer les feuilles mortes. Ce travail modeste, obscur et répétitif, ne se voit pas toujours d'emblée. Il ne porte pas toujours ses fruits immédiatement. Mais, à long terme, les résultats seront significatifs. Il en va de même pour la pratique de l'attention. Elle aura un impact bénéfique, cumulatif et durable sur notre vie de tous les jours.

De par sa vraie nature, le ciel de notre esprit est clair, vaste et immuable. Mais, pour en apercevoir l'état originel, il faut savoir déceler les causes de nos souffrances, identifier comment elles se construisent, découvrir comment elles se nourrissent à même nos fabrications mentales, nos jugements et nos récriminations, jusqu'à obscurcir complètement notre paysage intérieur. Tels des météorologues avisés, nous pouvons tous apprendre à reconnaître les signes annonciateurs d'une tempête intérieure. Nous possédons cette capacité de ramener notre esprit au calme. C'est un malentendu courant de croire en la solidité et en la permanence de nos états

d'âme. Tout comme passe l'orage, ils apparaissent et disparaissent, de loin en loin.

En météorologie, on se sert d'un outil fort précieux, le baromètre, pour mesurer les fluctuations de la pression atmosphérique dont les dépressions annoncent en général les perturbations. Nous possédons nous aussi ce genre d'instrument capable de détecter les risques de turbulence et de déstabilisation de notre esprit. Cet instrument, c'est la pleine conscience. Les neuroscientifiques en parlent comme d'un phénomène non physique interagissant avec le cerveau, mais existant au-delà de l'esprit pensant. En fait, c'est notre essence. Notre véritable nature. Son rôle est capital dans notre paysage intérieur. Sa stabilité, sa quiétude, sa sagesse et sa claire vision ne sont pas dénaturées par le surgissement d'événements mentaux. Parce qu'elle procède d'une acceptation inconditionnelle de la réalité, son état d'être n'oscille pas comme la flamme d'une bougie. Les tempêtes, les turbulences et les vents intérieurs ne l'atteignent pas, car sa nature lumineuse et paisible demeure immuable. Son vaste, complexe et fascinant territoire se situe bien au-delà de l'esprit vacillant. C'est grâce à la pleine conscience que nous pouvons ainsi demeurer en lien direct avec cette bouillonnante activité dans notre tête, sans nous y brûler. Cet autre niveau nous élève à la position de témoins. C'est l'ascèse qui nous donne droit de regard sur notre monde intérieur.

La méditation, c'est le baromètre qui permet de repérer et de dénouer les mécanismes qui nourrissent en nous l'angoisse, le doute, la peur. Pendant l'expérience méditative, le ciel de l'esprit s'éclaire tranquillement et le brouillard mental se dissipe. La pratique méditative nettoie les débris mentaux. Comme le fil des informations

en continu qui nous avertissent des orages à venir, l'acte de méditer permet de discerner plus rapidement nos modes réactionnels, nos impulsions, nos obsessions, qui soulèvent les vents à l'intérieur de notre mental. Au lieu de fuir ou de refouler nos émotions, nous pouvons en examiner les raisons, la provenance, et agir en conséquence pour ramener notre esprit au calme. Cette traversée vers des cieux plus cléments demande du temps, raison pour laquelle il faut s'y exercer dès maintenant.

Dans la durée, l'entraînement méditatif transforme nos traits de caractère. Nous pouvons ainsi nous libérer nous-mêmes de la confusion et des toxines mentales pour faire place à plus de joie et de quiétude intérieure. Même si, parfois, les vents de la colère, de la peur, de l'angoisse ou de la jalousie s'agitent en surface, méditer nous apprend qu'en profondeur l'esprit reste paisible et limpide.

Finalement, j'ai refermé ma tablette électronique, et l'orage prédit n'est jamais venu. À l'exception de deux petits nuages laiteux, le ciel est maintenant dégagé. Les vents se sont résorbés. Les oiseaux sont de retour dans l'arbre. Le temps est doux, mais il y a plus de fraîcheur dans l'air que d'humidité. Pour l'heure, le calme est là, mais qui sait pour combien de temps, car l'impermanence, on le sait, n'est jamais bien loin.

Au-delà de nos pensées et de nos émotions se trouve une part de soi infiniment calme et sereine. Face à l'adversité, nous pouvons faire confiance à cette sagesse innée en chacun de nous.



Un oiseau argenté vole
sur le lac d'automne;
la surface de l'eau
n'essaie pas
de retenir son image.

Huong Hai (1627-1715)



Transcender la peur

Au cours de ma vie, comme tout le monde, j'ai fait l'expérience de petites comme de grandes peurs. À une certaine époque de mon enfance, j'avais une peur bleue des souris. À l'adolescence, je redoutais de nager dans l'océan. Par la suite, j'ai éprouvé la peur du manque, celle du vide, celle de tomber dans l'excès. J'avançais ainsi totalement inconsciente de ces boulets que je traînais dans mon esprit. Or, ces derniers m'empêchaient d'être pleinement moi-même en réduisant mes choix, en limitant mes options, me privant ainsi de nombreuses opportunités. Ces années durant, mon mental était parfois si dispersé et si agité que je n'arrivais pas à savoir pourquoi. Heureusement, la pratique de la méditation m'a guérie de la plupart de ces peurs inconscientes en me permettant de les observer dans un état de pleine présence bienveillante.

Depuis que le monde est monde, l'homme doit affronter la peur. C'est une expérience universelle. Tout ce qui vit connaît la peur un jour ou l'autre. En tant que telle, la peur est une émotion instinctive qui est saine et naturelle, car elle nous sert d'autoprotection. Devant

une menace, elle nous permet de mobiliser nos forces pour nous protéger ou pour protéger les autres. Mais, vivre chaque jour dans les peurs illusoires et inconscientes, ce n'est plus vraiment vivre, c'est exister, tout au plus. C'est pourquoi il faut apprendre à distinguer nos craintes existentielles des peurs saines et naturelles.

La peur est utile quand un danger réel nous guette. Dans ces circonstances, elle agit comme un signal d'alarme qui nous avertit du péril. Nous pouvons alors compter sur elle : elle nous rappelle de prendre nos précautions contre ce danger. Par exemple, si je dois traverser la rue, la peur m'aviserait de regarder à gauche et à droite avant de faire un pas. Si, la nuit, je marche seule dans un quartier inconnu, la peur dicterait ma conduite pour réduire les risques de faire une mauvaise rencontre. Or, il existe une autre sorte de peur qui hante notre inconscient : la peur des dangers inexistants.

Cette peur-là peut nous affecter n'importe où, n'importe quand. Elle se déclenche d'elle-même à la suite d'une pensée, d'une sensation, d'une croyance, d'un souvenir, d'une odeur, d'une parole quelconque. Et, même si rien ne nous menace réellement, elle déformera la réalité et exagérera les risques, ce qui nous paralysera ou nous poussera à fuir.

Beaucoup de nos compulsions et de nos névroses sont alimentées par ces peurs irréelles, lesquelles peuvent dégénérer en un sentiment d'insécurité et en un manque criant de confiance en soi. N'est-ce pas pour cette raison que nous avons peur de l'impermanence? Nous y voyons le chaos, le désordre et la confusion. Or, sans les œillères de la peur, nous y verrions une formidable énergie de transformation et de création. Au fond, qu'est-ce qui rend si difficile le fait d'avancer

vers l'imprévisible? d'accueillir la transformation en soi? de vivre plus sereinement avec l'impermanence? C'est la peur de faire un pas vers le changement. L'anecdote qui suit en est un fabuleux exemple.

J'ai guidé pendant une quinzaine d'années des retraites méditatives à Maya Tulum, au Mexique. Un après-midi, alors que les participants se reposaient ou étaient partis en excursion, je suis allée me promener sur la plage. Après avoir marché quelques kilomètres, j'ai aperçu deux jeunes chiens, en tout point identiques, qui jouaient au bord de la mer. À un moment donné, les maîtres se sont dirigés à la nage vers un grand rocher pour s'y faire bronzer. D'emblée, l'un des chiots les a suivis en nageant tandis que l'autre est demeuré sur le rivage, paralysé par la peur. Ses maîtres l'encourageaient en tapant des mains, mais rien n'y faisait, le jeune chien avançait d'un pas, puis reculait. Au bout de quelques minutes, le premier chien, celui qui avait déjà atteint le rocher à la nage, a sauté à l'eau pour revenir sur la plage afin d'aider son ami. Le chien peureux a alors fait un pas en avant, dans l'eau, mais pour battre aussitôt en retraite. Et puis, finalement, après plusieurs tentatives, je l'ai vu se jeter à la mer et nager de toutes ses forces jusqu'au rocher. Son jumeau aboyait très fort et les maîtres l'ont accueilli avec de grands applaudissements. Ce jour-là, sur une plage au Mexique, un petit chien brun tacheté de blanc allait devenir mon maître en courage. De par sa bravoure, il m'a démontré qu'il nous arrive tous, à un moment ou un autre, de céder à la peur. Parfois même, de faire des pas en arrière. Mais ce n'est que temporaire, car, l'instant d'après, nous affrontons l'adversité avec courage!

L'acte de méditer permet de repérer en nous-mêmes ces peurs qui nous gardent sur la rive. Cependant, pour gagner en liberté, il

faut opérer avec discernement et sagesse. Quand bien même on tenterait de remplacer ces pensées craintives par des pensées positives, ces peurs imaginaires finiraient par ressurgir. La seule façon de les éliminer, c'est d'entraîner notre esprit à repérer ces illusions, une à une, pour les dissiper.

D'abord, il est essentiel de réaliser que si ces peurs nous apparaissent si menaçantes, c'est parce que nous n'avons jamais pris le risque de les examiner de plus près. Une grande partie de leur contrôle sur notre esprit tient au fait que nous les fuyons. Or, lorsqu'on les observe plus attentivement, on découvre qu'il n'y a rien à craindre. Tels des fantômes imaginaires, elles perdent leur pouvoir dans notre réalité dès qu'on les expose à la lumière de la pleine conscience.

Ensuite, pour nous libérer de nos peurs irréelles, il faut être brutalement honnête avec nous-mêmes en nous posant les questions suivantes : Qu'est-ce que je cherche à éviter, en ce moment? À quoi est-ce que je m'agrippe désespérément? Qu'est-ce que je tente de contrôler? Est-ce que cette façon de faire m'apporte plus de sérénité, de joie, de créativité, de confiance en moi?

La peur, il faut le savoir, peut nous servir d'excuse pour ne pas explorer notre plein potentiel. Elle peut être une habitude, un conditionnement, voire même une dépendance. Sommes-nous disposés à nous en libérer? Au plus profond de nous-mêmes, est-ce que l'on souhaite véritablement s'en défaire ou est-ce qu'on achète du temps? Soyons francs. Peu importe nos réponses, on doit les accueillir avec bienveillance. Plus nous méditerons sur ces questions,

plus nos peurs s'affaibliront. Au bout d'un moment, elles céderont le passage pour nous permettre d'avancer plus librement.

La nature est le meilleur remède qui soit. En sa présence rassurante et apaisante, le cœur se libère. On n'est plus seul. On est au centre du monde. On n'a plus peur. On est au centre de soi-même.

La peur cogne à ta porte?
Reçois-la comme le ferait
un maître zen.

Il sait distinguer l'hôte
du visiteur.

Le visiteur va et vient.
Paisible, l'hôte l'observe
aller et venir.

Enseignement zen



Le courage du cœur

Soir de pleine lune. Dehors, les oiseaux se sont tus. Les arbres s'inclinent. Les nuages sont en suspens. On dirait que la nature prie. C'est sa réponse devant les tragédies actuelles. Je tente de l'imiter en suspendant tout jugement, mais je n'y parviens pas. Comment ne pas céder au désespoir quand les médias traditionnels et numériques nous montrent en boucle tant d'actes d'une violence insensée? Comment croire qu'un jour nous construirons ensemble un monde meilleur? Pour trouver réponse à ces brûlantes questions, je me tourne de nouveau vers la nature.

Ce n'est pas parce que tu ne vois rien que rien ne se fait, semble-t-elle me dire. La fleur appelée perce-neige n'en est-elle pas le parfait exemple? Elle pousse sous la glace, l'hiver, pour fleurir à la fonte des neiges! Et le lever du jour n'est-il pas précédé de l'heure la plus sombre de la nuit?

Ainsi, nous nous croyons impuissants devant ces horribles événements, mais en réalité nous ne le sommes pas! Commençons par ne pas laisser notre cœur s'endurcir et se fermer. Ensuite, pour

ne pas succomber à la colère, à la peur, continuons d'espérer, mais aussi d'agir et d'avancer. Faisons-le pour notre bien commun, au nom de nos enfants et des générations à venir. La haine, la rage, la violence sont des murs d'aveuglement qui bloquent la lumière du monde. On ne peut pas se contenter d'en parler : une profonde révolution est nécessaire. Une réelle transmutation, à l'exemple de l'alchimiste qui transforme le plomb en or. Cette conversion n'est nulle autre que celle de la peur en courage. Le mien, le vôtre, le nôtre, et le courage des 7,637 milliards d'êtres humains qui vivent sur la terre.

Nous sommes-nous déjà arrêtés à la définition du *courage*? L'étymologie nous en dit long sur le sujet. Le mot « courage » vient de la racine latine *cor*, qui signifie « cœur ». De fait, être *courageux* signifie *vivre avec le cœur*. C'est la voie à suivre : il faut repasser par le cœur pour transformer notre monde et passer à l'action! La compassion, c'est le courage en action. Ici, on ne parle pas de pitié. La pitié, c'est se dire « quelle horreur! », « toutes ces tragédies sont effroyables! », pour ensuite passer à autre chose. La compassion, c'est s'aider les uns les autres à se relever. À se remettre sur pied. À reconquérir sa dignité. C'est un amour altruiste pour nos semblables et notre monde.

Dans l'avenir, il y aura encore de l'adversité, de grands bouleversements et des changements déstabilisants. Nous conserverons bien sûr certaines craintes face à l'avenir. Il y aura des moments où notre patience et notre paix intérieure seront durement mises à l'épreuve. Frustration, déception et chagrin reviendront aussi parfois chambouler les états d'âme de chacun. Autrement dit, à moins d'être déjà un maître de sagesse, personne ne peut rester

imperturbable et inébranlable en tout temps. Mais s'il y a une chose qu'une crise personnelle ou planétaire nous révèle, c'est bien la force intérieure de chacun. Le courage de nous retrousser les manches pour affronter l'adversité, mais aussi nos peurs individuelles et collectives. Ces peurs qui nous paralysent et nous empêchent d'agir en pleine conscience.

En se réservant des moments de répit méditatif pour bâtir notre résilience, notre dignité et notre force intérieure, nous arriverons tous ensemble à résister à la peur, à la pitié, au cynisme, à l'indifférence. Nous aurons ensuite le courage de rebâtir nos sociétés pour qu'elles soient plus justes, plus bienveillantes et plus éveillées.

À cet instant même, quelque part dans le monde, quelqu'un vit sensiblement la même chose que moi, que vous, que nous tous ensemble. Et, chaque jour, en travaillant avec son propre esprit, quelqu'un, quelque part, en ressort plus courageux, plus bienveillant, plus compatissant.

Au-delà de nos efforts, il y aura toujours des événements qui nous surprendront, nous déstabiliseront, nous défieront. C'est précisément dans ces moments-là qu'il faudra trouver un moyen d'accepter la réalité, tout en caressant l'espoir de jours meilleurs. Rien n'est certain et rien n'est définitif. Le voilà, le grand mystère de notre existence.

Accordons-nous régulièrement des moments de silence pour nous asseoir et observer nos pensées. C'est la manière la plus constructive de démonter les mécanismes de nos peurs pour développer la confiance en soi. En méditant, on apprend humblement que la peur ne disparaîtra pas par miracle. On découvre

aussi que c'est en accueillant le chaos que jaillit la lumière de la pleine conscience. Sous cet éclairage rassurant, la peur devient plus facile à repérer, et c'est ainsi que nous arrivons à la désamorcer.

En utilisant la métaphore d'un fleuve, Khalil Gibran a transmis au monde cet enseignement des plus révélateurs sur la peur : on dit qu'avant d'entrer dans la mer, un fleuve tremble de peur. Il regarde derrière lui le chemin parcouru depuis les sommets, les montagnes, la longue route sinueuse traversant les forêts, et devant lui il voit s'ouvrir un océan si vaste qu'il se sait condamné à y disparaître à jamais. Mais il n'y a pas d'autre solution. Le fleuve ne peut revenir en arrière. Personne ne peut revenir en arrière. Le fleuve a besoin de prendre le risque d'entrer dans l'océan. Car ce n'est qu'en mêlant ses eaux à celles de la mer que sa peur s'évanouira. Ainsi, le fleuve saura qu'il ne s'agit pas de disparaître dans l'océan, mais de devenir Océan.

La compassion, c'est l'espace en soi duquel jaillit notre voix la plus profonde et la plus authentique, celle de notre cœur.



Ce n'est pas parce que
les choses sont difficiles
que nous n'osons pas,
c'est parce que nous
n'osons pas qu'elles sont
difficiles.

Sénèque



L'éternité d'un instant

Ce matin, le cœur du mois d'août s'est ouvert. Il a déposé une fraîche ondée sur le jardin. Dans la lumière brillent de petites larmes transparentes qui décorent les bourgeons. Une grosse fleur d'hibiscus gorgée de rosée s'incline vers la terre. À ses pieds se sont regroupées de petites fleurs très belles, très douces, et d'un lilas très tendre, mais dont j'ai oublié le nom. C'est fou la quantité étonnante de choses que j'ai apprises au cours de ma vie. Tout aussi étonnant est ce que j'ai oublié... J'ai perdu le souvenir de jours entiers, de ce qui s'est passé précisément à pareille date l'an dernier. Des événements se sont effacés de ma mémoire, des adresses, des numéros de téléphone et des lieux, mais aussi certaines histoires du passé, les miennes et celles des autres. Il m'arrive même d'oublier des anniversaires et le prénom des gens que je n'ai pas croisés depuis longtemps. Combien de fois me suis-je entendue dire : « Quel est le nom de telle ou telle personne? » ou encore « Cette chose-là, comment s'appelle-t-elle, déjà? »

Inévitablement, toutes les fois où ma mémoire me fait défaut, une douce pensée s'envole vers ma belle-maman. « Nous ne choisissons pas la manière dont nous allons vieillir, mais nous devons faire de notre mieux avec ce que la vie nous donne et nous retire », m'a-t-elle dit plus d'une fois. Je la connais depuis plus de vingt-huit ans déjà et je peux en témoigner : rien ne peut altérer l'état de pleine gratitude dans lequel vit cette femme. Elle a su s'épanouir dans les moments les plus magnifiques comme les plus tragiques de son existence. Jamais de laisser-aller physique, ni d'apitoiement moral. C'est sa manière bien à elle de témoigner son grand respect à la vie, même si celle-ci aujourd'hui l'oblige à vivre sans sa mémoire. Pour cette femme brillante, tout en intelligence et d'une grande bienveillance, le défi de voir petit à petit s'envoler des périodes complètes de sa vie fut des plus immenses.

Je me souviens que, tout au début de la maladie, elle tremblait à l'idée de ne plus se rappeler ce qui s'était passé la veille ou dans l'heure précédente. Elle portait aussi en elle la peur terrible de devenir un fardeau pour les siens. Et puis, peu à peu, fatalement, elle en est venue à oublier quel jour on était, ce qu'elle avait mangé le matin même, son numéro de téléphone, le nom de ceux qu'elle aimait. Pourtant, jamais elle n'oubliait de prier pour les autres, de sourire aux étrangers, de s'émerveiller des petites choses du quotidien. Avec le temps, la maladie s'est mise à piller de plus en plus cruellement sa mémoire et ses souvenirs. Malgré tout, elle trouve encore la force en elle de dire « je t'aime » et « merci » pour les petites et grandes choses qui lui arrivent et celles qui lui échappent. Sa grâce de vivre, elle, demeure entière. Depuis que les tyrannies du passé et du futur n'existent plus pour ma belle-maman, son monde

recommence sans cesse dans le présent pur, d'instant en instant. Aujourd'hui, la maladie d'Alzheimer lui a presque tout pris, sauf une chose : l'éternité du moment présent.

Moi qui m'exerce à l'art de l'attention depuis trois décennies, je n'en suis pourtant qu'à mes balbutiements à côté d'elle. Par sa pleine acceptation de la réalité, elle m'enseigne que ce qui ne se perd jamais en cette vie, c'est la bonté du cœur et la noblesse de l'âme. Perdre la mémoire est un abîme où personne ne souhaite tomber. Mais, si nous ne pouvons pas choisir les événements qui jalonneront notre vieillesse, nous dirait-elle, nous pourrions au moins choisir comment les vivre.

Pour ma part, en côtoyant cette femme, j'ai appris tant de belles leçons, par exemple que la vie est fragile, courte et précieuse. Qu'il nous faut apprendre à ralentir notre rythme de vie, car le temps passe vite, beaucoup trop vite. Je sais maintenant qu'il faut compter plus souvent nos bénédictions que nos fardeaux. Qu'il faut dire « je t'aime » souvent et sincèrement. Qu'il faut ouvrir les yeux sur la beauté du monde qui nous entoure, et le faire dès aujourd'hui, sans tarder, car ce moment est éphémère.

Vieillir est notre destinée. Notre devenir à tous. Pour ma part, je m'y exerce déjà en m'inspirant grandement de ceux et celles qui ont franchi avant moi ce passage inévitable avec sérénité, avec courage et avec grâce. Déjà, j'en récolte des bienfaits. Auparavant, je pouvais consulter ma montre plusieurs fois par jour; aujourd'hui, quand mon esprit inquiet demande : « Quelle heure est-il? », mon cœur patient lui répond : « Il est maintenant... »

Il y a un spectacle plus
grand que la mer, c'est le
ciel. Il y a un spectacle
plus grand que le ciel,
c'est l'intérieur de l'âme.

Victor Hugo



L'amour qui manque au monde

« L'amour qui manque au monde est celui que je ne donne pas. » Cette phrase du poète Henry Bauchau m'est tombée dessus sans prévenir. Depuis, sa vérité me confond. Sa simplicité me déconcerte. Sa beauté me secoue. Sa profondeur me bouleverse. Désormais, il m'est impossible de faire comme si je ne savais pas que... l'amour qui manque au monde est celui que je ne donne pas.

Quel est donc cet amour que l'on retient? Que l'on se refuse à donner à l'autre? Ne s'agirait-il pas de l'amour le plus intime et le plus difficile qui soit? Celui que l'on appelle « pardon »?

Pardonner, c'est une décision que l'on prend pour ne pas vivre dans le passé, la vengeance, l'amertume, la colère, le ressentiment. Le pardon a lieu grâce à l'amour que l'on éprouve d'abord pour la partie de soi qui a mal. Celle qui a été blessée, meurtrie. En fait, c'est comme si notre cœur prenait sa propre douleur et la déposait dans le berceau de la compassion. Cela demande une grande force intérieure, mais c'est ainsi que peut s'amorcer le processus de notre guérison.

Cet acte de grand courage ne peut être pris à la légère. Ce choix de pardonner est un processus qui peut être long, complexe et douloureux. Pour toutes ces raisons, le pardon ne relève pas d'une injonction et ne pourrait être dicté par quiconque. C'est un choix intensément personnel. Pleinement réfléchi. Totalement assumé. À vrai dire, c'est un geste créateur. Son élan part du cœur. Son mouvement surgit librement à la suite d'une réflexion, d'une fécondation et d'une renaissance de soi. En fait, c'est un regard nouveau que l'on pose sur soi, sur l'autre, sur la vie. Voilà pourquoi l'acte de pardonner consiste surtout non pas à excuser l'autre, mais à se réapproprier l'entièreté de sa liberté.

D'abord, peu importe qui nous sommes, nous avons tous eu un jour le cœur brisé. Nous nous sommes tous un jour sentis rejetés, trahis, meurtris. Sans pardon, nous demeurons enchaînés à la personne qui nous a blessés. La colère, le ressentiment, la rancune continuent de nous faire souffrir. C'est pourquoi, dans la vallée de l'âme, nul amour pour soi n'est plus grand, plus irremplaçable, plus insondable que celui qui consiste à laisser aller les douleurs du passé.

Cela dit, les eaux salutaires du pardon ne sont pas pour tout le monde. Certains préfèrent ne jamais y plonger l'orteil, préférant ainsi, consciemment ou non, rester emprisonnés dans leur tête, tenus sous bonne garde par trois geôliers : la colère, le ressentiment et la haine. C'est leur choix et personne ne doit les juger. Certains gestes, certains événements resteront longtemps inexcusables. Les pardonner exige une telle mobilisation de nos forces que, des années durant, cet effort de la volonté peut nous sembler impossible.

Mais, avec le temps, on comprend que, tant que l'on refusera de pardonner, on continuera d'envenimer ses vieilles blessures en les nourrissant de ressentiments. Même si le pardon n'efface rien du geste commis, il nous libère du désir de vengeance, de la haine et de la souffrance. C'est pourquoi, un jour, contre toute attente, on commencera à admettre que le pardon, dans son essence profonde, est un acte de guérison que l'on fait pour soi-même. Sitôt que le cœur comprend, sitôt le mécanisme du pardon s'enclenche. Ce faisant, on passe de l'état de victime à une entière libération.

En ce sens, le pardon le plus difficile à accorder est souvent celui qui produit les effets les plus féconds. À la condition, bien entendu, qu'il soit authentique et complet. En aucun cas, l'acte de pardonner ne pourrait être temporaire ou partiel. C'est ainsi, et ainsi seulement que le pardon peut devenir le plus grand outil de libération, de transformation et de guérison qui soit.

J'ai pris conscience de cette vérité, il y a une vingtaine d'années, un jour où un ami avec qui je collaborais sur un projet m'a dit des mots qui m'ont fait très mal. Habituellement, j'aurais demandé une explication ou passer outre à de tels commentaires désobligeants, mais, cette fois-là, j'en ai été incapable. Et je n'arrivais pas non plus à comprendre pourquoi. Des heures plus tard, lors d'une méditation sur le pardon, je me suis rendu compte que ces paroles dures avaient ravivé en moi une profonde blessure qui remontait à ma tendre enfance.

Découvrir que cette meurtrissure n'avait pas complètement guérie m'a déstabilisée. Certes, ces mots blessants appartenaient au présent et s'adressaient à l'adulte que j'étais désormais, mais c'était

ma part enfantine qui avait reçu le coup. Voir ainsi resurgir cette vieille douleur m'a fait perdre pied. À travers le chaos et la confusion, quelque chose d'ancien, d'inachevé, reprenait forme. J'avais beau tenter de me raisonner, l'énigme m'était inconcevable. Mon esprit ne savait tout simplement pas quoi faire de cette souffrance. Mon cœur, lui, savait que le moment était venu de guérir cette ancienne blessure. Ainsi, cette nuit-là, s'est enclenché un processus de libération par le pardon.

Au cours de notre vie, nous avons ou aurons tous besoin de revisiter des parties de nous qui sont déchirées, brisées ou perdues. Il faut alors faire preuve de délicatesse et d'une infinie tendresse pour soi-même. Sinon, cette part de notre être retournera se réfugier dans la noirceur de notre inconscient.

La première étape d'un processus de guérison de la douleur est de renoncer au ressentiment, à la haine, à la vengeance. Sans cette libération, nous risquons de demeurer prisonniers du passé. Nous pouvons maintenant accueillir notre chagrin, notre colère, notre meurtrissure. Laisser la douleur être en soi, sans la réprimer, ni la juger, ni la rationaliser. Certes la ressentir exige du courage et du lâcher-prise, mais c'est dans cette acceptation active que la douleur commencera à se transformer.

La deuxième étape essentielle du pardon consiste à formuler silencieusement l'intention sincère de se libérer de sa blessure. Si l'on n'est pas prêt à le faire, on se doit d'honorer cette réserve. L'important est de ne rien précipiter et de s'accorder le temps nécessaire pour y parvenir.

Cependant, une fois le pardon accordé, on ne peut plus faire machine arrière, on ne peut plus revenir sur le passé, sinon, la libération resterait inachevée. Ici, de longues et profondes séances respiratoires peuvent aider à solidifier cette intention. Le souffle, c'est la mouvance de la vie qui se met en branle dans le corps. Respirer lentement, profondément et consciemment induit une sensation d'espace et procure un sentiment d'enracinement dans le moment présent. S'il y a des tensions ou de la résistance en soi, la présence bienveillante du souffle aidera à les dissoudre, petit à petit. Quand l'esprit est apaisé et que le cœur est pacifié, il est bon, pour clore la démarche, de prendre un instant afin de remercier pour la guérison que nous apporte le pardon.

La troisième étape consiste à reprendre cette démarche avec la même sincérité et le même engagement dès le lendemain, et le surlendemain, et aussi longtemps que nous en ressentirons le besoin. Il arrive que l'on doive refaire cette étape, encore et encore. La force du pardon, il faut s'en rappeler, tient à notre intention de nous libérer des chaînes qui nous retiennent au passé. Or il faut être patient, car le temps ne respecte pas ce qui se fait sans lui.

Bien qu'il faille respecter notre rythme et ne jamais brusquer les « affaires du cœur », il ne faut pas oublier que la vie est courte. Remettre à demain la pratique du pardon ou la résolution d'un conflit n'est pas toujours une bonne idée. Les ressentiments et les vieilles rancunes ne sont plus d'aucune utilité aujourd'hui! Pire encore, ces souvenirs poussiéreux ne font qu'entraver le renouveau et la créativité dans notre vie.

Pour toutes ces raisons, si pardonner à autrui est une étape des plus importantes sur le chemin spirituel, demander d'être soi-même pardonné l'est tout autant. La quatrième étape exige de la bravoure, de la hardiesse et de la sincérité, mais nulle transformation n'est complète sans cette requête. Nombreuses sont les façons dont nous avons pu causer du chagrin aux autres par le passé. Sciemment ou à notre insu. Puisque nous sommes humains, la chose est inévitable. Ainsi, que ce soit de vive voix ou par écrit, demander pardon est un geste essentiel pour qui souhaite vivre librement et avec sérénité.

Finalement, la dernière étape pour un pardon complet consiste à se pardonner soi-même. Étonnamment, on peut se montrer encore plus impitoyable envers soi-même qu'envers une personne qui nous a blessé. De longues années durant, on peut se condamner à payer chèrement les fautes commises autrefois. Or, ne croyez-vous pas que si tout être humain a droit à l'erreur, il a aussi droit au pardon?

Aujourd'hui, l'amour qui manque au monde ne serait-il pas notre pardon?

À méditer avec le cœur ouvert.

Aimer, c'est découvrir que l'on porte en soi une force assez grande pour laisser partir ce qui doit partir.



Correspondance de nuit

Ce soir, pour célébrer le passage de l'été à l'automne, le ciel est en feu. Il a sorti ses crayons de couleur et, à généreux traits de jaune, de rose, d'orange et de violet, il a chamarré tout l'horizon. Du balcon, on dirait que le fleuve s'est mis en pyjama de soie noire pour assister au spectacle de la lune pleine et rayonnante qui monte au ciel. Les journées raccourcissent, comme disait ma grand-mère. Un autre signe que le temps tourne implacablement les pages du livre de ma vie. À l'horizon, déjà, la nuit est tombée.

Une heure plus tard, en éteignant la lumière de la table de chevet, je ressens un léger vague à l'âme. Ce sentiment n'est pas nouveau. Il s'est mis à me suivre à partir du jour où j'ai réalisé qu'avec chaque coucher de soleil, ma vie était désormais plus courte de vingt-quatre heures. Depuis lors, j'ai développé un si grand attachement à l'existence que chaque soir je vis un petit deuil en songeant que toute chose a une fin. Mais je ne le dis pas avec nostalgie, puisque toute fin annonce aussi un commencement.

On pourrait croire que j'ai eu le temps de m'y habituer, étant donné que cette sensation revient à la charge depuis une trentaine d'années déjà. Il est vrai que, auparavant, j'avais bon espoir de la voir s'évanouir. Lorsque ma jeunesse m'a quittée, j'ai décidé qu'il était grand temps d'accueillir mes fins de journée avec un peu plus de maturité, de grâce et de légèreté. J'y aspirais grandement, mais, depuis quelque temps, j'ai changé d'idée. J'ai décidé de conserver précieusement ce petit vague à l'âme, comme un doux rappel à l'importance de ne pas gaspiller un seul instant de cette vie si brève.

Aujourd'hui, alors que le temps m'a volé mon insouciance, il m'offre au passage quelque chose d'infiniment plus précieux : l'émerveillement devant le caractère sacré de la vie.

Dans l'attente du sommeil, ce soir comme chaque soir, j'adresse une requête à la vie : je souhaiterais si possible réserver ma place dès maintenant dans la journée de demain, et me réveiller au matin pour assister avec émerveillement à la naissance d'une journée neuve.

Dans cette prière s'achève doucement ce jour.



Bibliographie

Parmi les ouvrages qui m'ont accompagnée ou inspirée durant l'écriture de ce livre, je vous recommande :

Fehmi, Les et Jim Robbins. *La pleine conscience. Guérir le corps et l'esprit par l'éveil de tous les sens*; Belfond, 2010.

Goleman, Daniel. *Focus. Attention et concentration : les clefs de la réussite*; Robert Laffont, 2013.

Kabat-Zinn, J. *L'éveil des sens. Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience*; Les Arènes, 2009.

Krishnamurti, Jiddu. *Briller de sa propre lumière. Vers une mutation de l'esprit*; Presses du Châtelet, 2013.

Merton, Thomas. *L'expérience intérieure*; Les éditions du Cerf, 2010.

Quelques lectures connexes pour approfondir certains sujets

André, Christophe, Jollien, Alexandre et Matthieu Ricard. *À nous la liberté!*
L'Iconoclaste, 2019.

Lao Tseu. *Tao Te King*. Traduit par Stephen Mitchell; Synchronique éditions,
2008.

Lenoir, Frédéric. *Vivre! Dans un monde imprévisible*; Fayard, 2020.

Midal, Fabrice. *Être au monde*; Les Arènes, 2015.

Mingyour Rinpotché, Yongey. *Pour l'amour du monde*; Fayard, 2019.

Ricard, Matthieu et Wolf Singer. *Cerveau & Méditation. Dialogue entre le
bouddhisme et les neurosciences*; Allary Éditions, 2017.

Jinpa Thupten. *N'ayons plus peur. Oser la compassion peut transformer nos vies*;
Belfond, 2016.

Remerciements

À Erwan Leseul, mon ami-éditeur, pour sa confiance renouvelée, son soutien inconditionnel et le chemin parcouru côte à côte depuis tant d'années.

À Hélène, pour son infini soutien et pour avoir lu et relu ce manuscrit cent fois. Cent fois merci.

À Sylvain Trudel, pour sa disponibilité amicale et ses généreux conseils littéraires.

À ma famille, particulièrement ma mère pour ses encouragements constants, ma belle-famille et mes amis. Je vous aime.

À la merveilleuse équipe chez Édito, dont Ann-Sophie pour le magnifique design graphique.

Aux libraires, chroniqueurs, blogueurs qui choisiront de recommander ce livre à un lecteur, une lectrice. À l'avance, de tout cœur, merci.

Et à tous mes lecteurs, mes lectrices et mes étudiants-amis, pour votre soutien indéfectible et votre fidélité. Je vous dis mon infinie gratitude.

À tous et à toutes, avec respect et affection. Merci pour ce livre et plus encore.

Que la vie vous soit douce.

De la même autrice

Comment mieux respirer, Pocket, 2020

S'aimer, malgré tout, Édito, 2019

Respire, NiL Éditions, 2018

Transmettre, Collectif, Édito, 2017

Revenir au monde, Les Éditions de l'Homme, 2017

L'art de se réinventer, Les Éditions de l'Homme, 2015

Zénitude et double espresso, Les Éditions de l'Homme, 2014

Vivre, c'est guérir!, Les Éditions de l'Homme, 2012